Jacques Martel
Puterea cuvintelor...
care mă eliberează
CLARA TOMA
PUBLISHING HOUSE
2020

Jaques MARTEL

Le POUVOIR des MOTS... qui me libèrent!

Copyright © Jacques Martel
Québec, Canada, 2011
Les Éditions ATMA Internationales

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi fotocopierea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

CLARA TOMA PUBLISHING HOUSE București
www.ctpublishinghouse.simplesite.com
e-mail: claratomapublishing@gmail.com

Tehnoredactare: Magda Căpraru
Imagine copertă: www.freepik.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MARTEL, JACQUES
Puterea cuvintelor... care mă eliberează / Jacques Martel. - București : Clara Toma Publishing House, 2020
ISBN 978-606-9705-02-5

159.9

Cuprins

Prefață 4
Introducere 6
Funcționarea creierului meu 8
Puterea intenției 9
Creierul și omonimele sale 10
Puterea Cuvintelor și Magia Neagră 12
Tabloul expresiilor negative și pozitive 15
Puterea de a spune „ȘTIU" în loc de „am impresia" sau „cred că" 21
Puterea de a spune „AICI" în loc de „Acolo" 25
Puterea folosirii lui „EU" 26
Puterea de a gândi în termenii de „MAI " 31
Tabloul trecerii de la negativ la pozitiv 31
Puterea lui „EU" în gândurile pozitive 37
Puterea de a spune „MULȚUMESC", deschiderea în fața iubirii și a Acceptării↓♥ 42
Îndepărtarea „NU"-urilor pe care le-aș numi „automatisme" 52
Importanța cuvintelor „MEREU" și „NICIODATĂ" 53
Cuvintele vindecătoare ale cărții „Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor" 54
Tehnica de vindecare: efectul cuvintelor pronunțate monosilabic 55
Puterea cuvintelor în relaxarea ghidată 61
Puterea Mantrelor și efectele lor 65
Recitarea mantrei HU 67
Concluzii 74
Despre autor 76

↓♥ Acest simbol pe care îl găsim în text reprezintă energia asociată unei imagini mentale sau unei emoții legate de o situație pe care o fac să treacă din capul meu spre **Inima♥ mea**, și care mă conduce spre o vindecare în Iubire sau spre o întărire a unei atitudini pozitive (simbol)

Prefață

Există întotdeauna un moment în viața noastră în care dorim să facem schimbări deoarece suntem nemulțumiți de un aspect sau altul al acesteia. Cel mai des se întâmplă în cazul „rezoluțiilor anului nou" când decid să încep să fac exerciții fizice, să schimb modul în care mă hrănesc, să particip la anumite cursuri, să citesc cărți de dezvoltare personală, chiar mă gândesc câteodată că dacă îmi voi schimba locul de muncă sau partenerul ori partenera de viață, voi fi mai fericit sau mai fericită!

Dacă toate aceste modalități sunt bune pentru a produce schimbări pozitive în viata mea, care vor fi **cuvintele** pe care le voi utiliza în fiecare moment din viața mea? Se poate oare ca, oricare ar fi schimbările pe care le fac în viață, în cazul în care voi continua să utilizez cuvinte negative, timpul de care aceste schimbări au nevoie pentru a se manifesta va fi mai lung? Răspunsul este: **Da!**

Am avut șansa de a experimenta această realitate din momentul în care l-am întâlnit pe Jacques Martel în 1988. Încă din primele stadii de dezvoltare personală la care era animator, Jacques m-a învățat importanța de a **alege** să utilizez ***cuvinte*** pozitive. În acest fel am descoperit că fiecare ***cuvânt*** pe care îl utilizăm poartă o energie, o vibrație care afectează atât persoana care îl pronunță, adică eu, cât și persoana care îl aude... Ce descoperire!!! La început, când m-am apucat să învăț aceste lucruri, prima mea etapă a fost să exersez să mă ascult vorbind. Am realizat cât de mult, eu care mă consideram „o persoană pozitivă", utilizam **cuvinte** sau expresii negative cum ar fi, „e de necrezut, e iadul, e lipsit de sens, nu sunt capabilă, ar putea fi mai rău, asta nu se poate, nu merită efortul etc", doar pentru a enumera câteva, și asta, constant, în fiecare zi!!!!! UAU! Ce **Conștientizare**!!!!

Jacques mi-a arătat, așadar, cum să schimb gradual ***cuvintele*** pe care le utilizam cu altele mai pozitive. În acest fel am învățat că dacă îmi îndrept cât mai mult atenția asupra pozitivului, cu atât mai mult pozitivul se va manifesta în viața mea. Și asta s-a și întâmplat.

Un fapt interesant este că, făcând asta, nivelul de energie personală a devenit mai ridicat! Utilizând mai mult, „este minunat" în locul lui „ este dezgustător", viața mi-a devenit

mult mai frumoasă!!! După mai multe săptămâni de practică, nu am mai putut să vorbesc într-o manieră negativă pentru că acest lucru nu îmi mai convenea. Chiar și corpul meu reacționa printr-o ușoară stare de rău pentru a-mi semnifica faptul că ceea ce spuneam îmi era nefast.

În acest fel am căpătat cu adevărat **Conștiința *PUTERII CUVINTELOR*** și am reușit să-mi schimb cuvintele prin disciplina de zi cu zi, am creat o lume pentru mine însămi precum și pentru ceilalți. Chiar dacă sunt înconjurată de negativ, pot să mă **ELIBEREZ** pentru că îmi mențin atenția asupra pozitivului!

În această carte ***„Puterea cuvintelor... care mă eliberează!"*** este ceea ce Jacques Martel ne învață. El ne arată cât de mult puterea cuvintelor pe care le utilizăm stă la baza tuturor proceselor de schimbare. Ne ajută să parcurgem calea spre înțelegere, făcându-ne să **Conștientizăm *cuvintele*** negative pe care le utilizăm, efectul nefast pe care acestea îl au asupra noastră, importanța **Conștientizării** și ne arată într-o manieră simplă cum să facem schimbările potrivite, cum să ne alegem cuvintele bune care să ne ajute să ne creăm o Viață cu mult mai multă ***Libertate*** și ***Abundență***.

Ceee ce vă doresc și vouă!

Lucie Bernier
lucie.bernier@atma.ca
Psihoterapeut Moncton ,
Nouveau-Brunswick, Canada

Introducere

Încă din 1988, ţin ateliere de creştere personală şi adesea, în aceste ateliere, îi corectam pe participanţi cu privire la modul lor de exprimare, totodată explicându-le şi de ce. Mi s-a întâmplat de mai multe ori ca unul sau altul să mă întrebe:„Există ceva scris despre acest subiect?" Le răspundeam că nu, însă voi vedea dacă într-o zi acest lucru va fi posibil.

Această carte are ca scop să ofere modalităţi simple de a-mi schimba limbajul cu scopul de a îmi dărui mai multă libertate, înţelepciune şi **Iubire** în viaţa mea.

Cuvintele pe care le utilizez sunt reprezentarea fizică a gândirii mele, începutul materializării ei şi reprezintă aşadar acţiuni. Ele modelează cotidianul individului care sunt, fiinţei care sunt.

Este, deci, responsabilitatea mea, aşa cum este a fiecăruia, de a-mi clarifica gândurile, în special prin **cuvintele** pe care le folosesc. **Puterea cuvintelor** îmi poate oferi mai multă capacitate de vindecare şi libertate,

Pentru că dacă gândul creează,
„cuvântul" se manifestă.

„În sistemul Misticilor, care a supravieţuit în special în şcolile indiene de yoga, Verbul este o putere, Verbul crează. Pentru că întreaga creaţie şi expresie, toate lucrurile există deja în interiorul secret al Infinitului şi nu au nevoie decât să se manifeste aici, într-o formă aparentă, prin intermediul **Conştiinţei** active. Anumite şcoli de gândire Vedică presupun chiar că lumile sunt create prin puterea dumnezeiască a Verbului şi că sunetul a fost prima vibraţie eterică care le-a precedat formarea. (...) Este spus că oamenii crează zeii în ei înşişi prin mantra.[1]" scrie Sri Aurobindo în *Secretul Vedelor*.

Şi fiindcă toate **cuvintele** pe care le utilizez îmi creează realitatea, este de o extremă importanţă ca acestea să fie exacte şi folosite cu mare atenţie. Astfel, gândirea lui Dumnezeu are ca scop crearea de forme.

1**Mantra:** o mantra este o frază, un **cuvânt** sau un sunet încărcat cu putere spirituală. Ea este la origine o expresie a intuiţiei ce provine din profunzimile SUFLETULUI sau ale fiinţei. Repetarea unei mantre crează vibraţii în **Conştiinţa** interioară care o vor pregăti pentru înţelegerea a ceea ce mantra simbolizează şi ceea ce ar trebui să poarte în ea însăşi. Mantra poate deveni un lucru pe care repetiţia conştientă, dar totuşi spontană în însăşi substanţa **Conştiinţei** nu necesită niciun efort mental suplimentar.

Forma cea mai elevată de arhitectură, atât în lumile fizice cât şi în cele spirituale, se manifestă prin exactitate în fabricarea cuvintelor şi frazelor.

Este cel mai valoros instrument pentru a intra pe tărâmul spiritual ...

În fiecare clipă, în fiecare moment, în fiecare circumstanţă, trebuie să dau o mare atenţie **cuvintelor** pe care le folosesc şi să veghez să fiu în **Iubire** atunci când le emit. Atunci când discutăm despre spiritualitate, se menţionează adesea **Lumina** în raport cu **Conştiinţa,** lumile spirituale, Fiinţele spirituale etc. Totuşi, este important de ştiut că în raport cu Creaţia:

Sunetul vine înaintea Luminii.

Funcționarea creierului meu

Creierul meu este un calculator extrem de puternic, de generația a V-a. De fapt, suntem la a doua sau la a treia generație, în cazul calculatoarelor noastre. Astfel, trebuie să ne amintim că:

Creierul meu conștient poate reține până la 2.000 (două mii) de informații pe secundă

si

Creierul meu subconștient poate reține până la 4.000.000.000 (4 miliarde) de informații pe secundă.

Cea de a doua frază, în legătură cu subconștientul, este extrem de importantă pentru că de acest lucru va depinde comportamentul meu în viața de toate zilele, schema mea de gândire etc. De fapt, sunt, în acest moment, reflexia trecutului meu recent, dacă mă refer la viața mea prezentă sau la trecutul meu mai îndepărtat, dacă mă refer la viețile mele anterioare.

Este important să știu că creierul meu nu face diferența între ceea ce este:

- **Real**
- **Imaginar**
- **Virtual**
- **Simbolic.**

Sunt anumite aspecte de care trebuie să țin cont, în special în decodarea biologică, așa cum explic în amănunt în cartea mea. ***„Cele cinci etape pentru a ajunge la Vindecare"***

Trebuie să fiu conștient că atunci când spun un **cuvânt,** creierul meu conștient și creierul meu subconștient îl înțeleg, iar creierele conștiente și cele subconștiente ale celorlalte persoane, de asemenea, îl înțeleg, de aici întregul impact pe care acesta îl poate reprezenta.

Câteodată vorbesc oamenilor despre subiectul importanței **cuvintelor** pe care le aleg. Atunci când corectez o persoană care utilizează expresia „E infernal!" și îi menționez să nu mai utilizeze acel cuvânt pentru că are o conotație negativă, adesea mi se răspunde: „Dar pentru mine este pozitiv, vreau să spun că este extraordinar." Așa că le explic faptul că chiar și atunci

când sunt în fața calculatorului, cu un surâs mare pe față și plin de intenții bune, și scriu **cuvântul** "infernal" pentru a-i afla definiția, cu siguranță acest lucru nu va fi deloc pozitiv, pentru că adevărata definiție a cuvântului este cea pe care creierul meu, computerul meu, o înregistrează de fiecare dată când pronunț expresia „Este infernal".

Poate că nu îmi dau seama imediat de rezultate. Exemplul pe care îl dau este următorul, e ca și cum câte un pic de apă reușește să pătrundă constant sub acoperiș. Acest lucru nu are o consecință imediată, și nici nu va avea pentru câtva timp, însă pe termen lung, se va forma o acumulare de apă sub acoperiș iar tavanul va sfârși prin a se prăbuși. În acest caz voi fi de părere că probabil situația este „infernală" și mă voi întreba ce vină am că mi s-a întâmplat acest lucru.

Puterea intenției

Cuvintele sunt importante pentru efectul pe care îl pot avea asupra mea și asupra altora, dar mai este un factor important de care trebuie să țin seamă: este **atitudinea** sau **intenția** pe care o am atunci când pronunț aceste **cuvinte**. Mi s-a întâmplat de multe ori ca o persoană să-mi raporteze despre cuvinte sau fraze care i-au fost spuse și care au afectat-o. În aceste cazuri îi cer persoanei să-mi spună ce ar simți dacă i-aș spune aceleași **cuvinte** sau fraze, pe care i le și spun ulterior. Adesea persoana îmi răspunde: „Dar nu e același lucru, venind de la tine.", ea nu se simte ofensată cu toate că și eu am folosit aceleași cuvinte, aceleași fraze, care, exprimate de ceilalți, i-au cauzat un sentiment dezagreabil. Remarc în acest caz că nu este vorba despre ce s-a spus, ci faptul că intenția sau atitudinea cu care acestea au fost spuse sunt cele care fac diferența.

Cuvintele poartă o anumită energie, fie că doresc sau nu asta. **Cuvântul** însuși, mai mult decât intenția pe care o am, va determina repercusiunile pe care le va avea asupra mea și asupra celorlalți. Dacă aud cuvântul IUBIRE de la o persoană obișnuită, este posibil să simt ceva, iar asta va face ca sentimentul să vibreze în mine mult mai puternic. Totuși, dacă aud acest cuvânt de la un Maestru care a atins Realizarea de sine sau Realizarea lui Dumnezeu este cu mult mai posibil să simt cum sunt inundat de un val mult mai mare de IUBIRE, și

asta doar pentru că această persoană este mult mai conştientă de acest cuvânt, şi integrează mai mult acest aspect în viaţa sa aşa că îl manifestă cu mult mai mult. Aşadar, a spune cuiva „Te iubesc" cu un sentiment sincer va avea mai mult impact decât în cazul în care ai spune-o doar pentru că ţi se pare că aşa este mai potrivit, fără a fi cu adevărat branşat la sentimentul pe care doreşti să îl exprimi.

Aşadar, a spune că cineva este nul, imbecil şi că nu va putea face nimic în viaţă, va putea avea repercusiuni diferite, fie în cazul în care o spun pur şi simplu, fără emoţie, sau din contra sub efectul furiei. În primul caz, este ca şi cum i-aş arunca toată vesela în cap, în cel de-al doilea caz este ca şi cum i-aş străpunge **inima♥** cu un pumnal. Chiar dacă în ultimul caz totul este provocat de un „impuls", trebuie să fiu conştient că noţiunea de 100% responsabilitate se aplică mereu. Pot fi „pur şi simplu" neatent la volanul maşinii mele şi să provoc un accident care va ucide pe unul dintre pasageri sau pe mine însumi, în orice caz voi fi responsabil.

Persoanele din anturajul meu ştiu că, în general, fac puţine complimente oamenilor şi bineînţeles celor care colaborează cu mine, însă atunci când fac asta, faptul este simţit profund din partea mea pentru ca cel care primeşte complimentul să îl perceapă ca pe un cadou.

Creierul şi omonimele sale

În 1988 mă aflam la un prieten care locuia la ţară şi a cărui casă era înconjurată de numeroşi mesteceni (fr. bouleau). Mă aflam acolo împreună cu un alt prieten pe care îl voi numi Pierre. Pierre este un tip foarte sensibil care simte foarte uşor sentimentele celorlalţi şi în ce parte a corpului acele sentimente se situează. Este o fiinţă bine conectată spiritual atunci când vorbeşte despre tâmplărie şi practică tâmplăria, pentru că asta îl ajută să aibă o conexiune cu pământul. Se simte foarte bine practicând această muncă. Pierre mi-a spus că de mai mulţi ani era alergic la **mesteacăn (fr. bouleau).** L-am întrebat la ce vârstă a căpătat această alergie. Mi-a răspuns că acest lucru a început la 18 ani. L-am întrebat apoi ce s-a întâmplat în viaţa lui la aceea vârstă. Mi-a răspuns că a intrat în comunitate. Discutând cu el, am înţeles că renunţase la „muncă" (fr. boulot), la meseria sa de

tâmplar care îi plăcea atât de mult pentru a intra în comunitate. Această frustrare sau lipsă l-a împins să dezvolte această alergie la mesteacăn - bouleau. În ultimii ani participase la mai multe ateliere de creştere personală cu un alt terapeut şi reuşise să-şi vindece conflictul care era la originea acestei alergii.

La televiziunea franceză, în timpul unui reportaj despre alergii, un cercetător menţiona că printre alergiile legate de arbori sau arbuşti, **mesteacănul (bouleau)** se află în capul listei. Înseamnă asta că mulţi francezi care au această alergie au renunţat la munca lor - „boulot"? Continuăm să cercetăm, efectuând analize de sânge, care este factorul care provoacă această alergie...

În sudul Franţei, o persoană pe care o voi numi Paul a participat la mai multe ateliere cu mine şi mi-a vorbit despre alergiile sale la **chiparos (fr. cyprès)** şi **plop (fr. peuplier).** Vorbind cu el, mi-a împărtăşit că era incapabil să stea la coadă pentru a cumpăra un bilet la cinema. Atunci am înţeles că avea un conflict în raport cu faptul de a fi atât de „aproape"- « si près » (**cyprès**) de alţi oameni. În acelaşi mod, nu se simţea în largul său în mulţime, printre „oameni"-„peuple" (**peuplier**). În acest fel am putut să identificăm cauza şi conflictele legate de alergiile sale.

O prietenă pe care o voi numi Louise, îmi vorbea despre fiica sa care, atunci când a început să mănânce alimente solide, era alergică la **piersici (fr. pêches)**. Am întrebat-o ce i se întâmplase înainte de naştere şi mi-a răspuns spontan că în momentul în care a pierdut apa, era încă acasă, i-a spus soţului ei: „Lucien, grăbeşte-te - dépêche (**des pêches**)- vom întârzia la spital." Copilul a înregistrat acest stres şi a dezvoltat această alergie la piersici- **pêches.**

O persoană face tinitus şi sunetele îi par asemănătoare cu cele făcute de un avion. În timpul unui consult la psihoterapie, i se cere să conjuge verbul a avea la imperfect: Aveam, aveai, avea, **aveam - avions...** în acel moment o emoţie profundă pune în evidenţă conflictul pe care îl trăia în legătură cu familia sa care era la originea cauzei tinitusului său.

În toate circumstanţele, vorbesc doar despre mine. Singura persoană care există în universul meu SUNT EU. Toţi ceilalţi oameni sunt doar o reflexie a unor părţi din mine

Exemplu: În primăvara lui 2010 am ţinut o serie de conferinţe la Salonul MEDNAT, un Salon despre Sănătate şi Stare de bine, la Lausanne în Elveţia. După o conferinţă, un tânăr pe care îl voi numi André a venit să mă vadă pentru a-mi vorbi despre interesul său pentru subiectele pe care le tratasem în conferinţă şi în cartea ***„Marele dicţionar al bolilor şi afecţiunilor"*** (publicat în România de Editura Ascendent, www.edituraascendent.ro). De la începutul conversaţiei a utilizat într-una din frazele sale cuvântul **„căzut"-„ tombé"** care a rezonat în mine, însă căruia nu i-am dat prea multă atenţie. În minutele care au urmat a folosit acest **cuvânt** de mai multe ori până la punctul în care am început să fiu surprins de faptul că îl utilizează atât de des şi că de fiecare dată **cuvântul** rezona în mine. Ştiind că acest cuvânt **„căzut"-„ tombé"** se află în relaţie cu conflictul sclerozei în plăci, l-am întrebat dacă cineva din familia sa avea acest conflict şi mi-a răspuns repede că nu. Mai apoi, insistenţa mea l-a determinat să-mi spună că un verişor sau o mătuşă, nu-mi amintesc exact care, avea această maladie. Primul său „nu", la întrebarea mea trebuie să fi provenit din faptul că a avut impresia că întrebarea mea se referea la fraţii, surorile sau părinţii săi. În orice caz, i-am explicat că, deoarece acel **cuvânt** rezona în mine în acel fel, probabil că avea în el conflictul sclerozei în plăci[2], însă poate doar 10% sau 20% şi că probabil nu va dezvolta niciodată această maladie. Totuşi, neştiind ce îi va aduce viitorul în ceea ce priveşte stresul legat de această maladie care ar putea amplifica acel procentaj, i-am recomandat să facă exerciţii monosilabice cu textul despre scleroza în plăci din cartea ***„Marele dicţionar al bolilor şi afecţiunilor"***, şi să facă exerciţiile: **Tehnica Omuleţilor din beţe[3]**, punându-se într-o parte pe el, André cel sănătos, şi în cealaltă parte pe André cel care are scleroză în plăci, apoi să taie toate legăturile de ataşament, conştiente sau inconştiente, care sunt asociate acestui conflict şi astfel să diminueze procentajul de stres.

2 Vezi textul «Scleroza în plăci» in cartea „Marele dicţionar al bolilor şi afecţiunilor", apărută la Editura Ascendent

3 Vezi exerciţiul în cartea « ***ATMA, puterea Iubirii***» în curs de apariţie la Clara Toma Publishing House sau video de 59 minute pe site-ul ***www.atma.ca/vidéo***

Realitatea spirituală de care am vorbit mai sus poate fi pozitivă sau negativă în funcţie de **cuvintele** utilizate. Aşadar, există **cuvinte** de umbră, **cuvinte** negative şi **cuvinte** care aduc Lumina în lume, **cuvintele** pozitive

Pentru a fi mai conştient de această realitate am pregătit o listă de **cuvinte** negative şi o listă de **cuvinte** purtătoare de **Lumină, cuvintele** pozitive. Citind prima listă, cea a **cuvintelor** negative, mă pot amuza la senzaţia pe care o am atunci când le citesc. Îmi pot nota **cuvintele** de pe această listă pe care o utilizez şi astfel să le păstrez pe o bucată de hârtie pentru a putea face exerciţii prin care să le elimin din vocabularul meu.

Pot să-mi ţin mâna pe **inimă♥** atunci când citesc lista, pentru a simţi mai bine ce efect are asupra mea.

Tabloul expresiilor negative şi pozitive

Pot citi aceste **cuvinte** ţinând mâna pe **inimă** pentru a şti cum mă simt atunci când le rostesc. Fac asta cu **cuvintele** care au o tendinţă negativă şi cu cele care au o tendinţă pozitivă. Dau o mare atenţie **cuvintelor** sau expresiilor pe care le utilizez eu însumi

Compilaţie de fraze sau expresii curente cu tendinţă negativă şi care manifestă umbră

Alerg tot timpul
Am dat de un zid (m-am blocat)
Ar fi putut fi mai bine
Ar fi putut fi mai rău
Asta mă depăşeşte
Asta mă deranjează
Asta mă face să asud
Asta mă jenează
Asta mă loveşte la ficaţi
Asta mă omoară
Asta n-are niciun sens
Asta ne va face rău
Asta nu e prea roz
Asta nu mă jenează
Asta nu se face
Asta nu se poate
Asta nu se spune
Asta-i viaţa
Bani blestemaţi
Bietul de el
Blestemată de viaţă
Ce dezastru
Ce oroare
Cu condiţia ca
De fiecare dată când...
Din teama de...
Doar asta!
Doar mie mi se întâmplă
Doar mie mi se întâmplă
Du-te...
E „naşpa" (e dificil)
E atât de plat (nu e interesant)
E bun de nimic
E cumplit

E de-mi sare mustarul
E descurajant
E descurajator
E destinul
E dezgustător
E dificil
E din vina sa
E distrugător
E dur
E iadul
E întunericul absolut
E mai rău decât…
E mortal
E norocul meu
E panicant
E plat (nu e interesant)
E prea greu
E prea lung
E prea mult...
E prea scump...
E prea târziu
E prost
E rar
E revoltător
E stresant
E stupid
E stupid
E teribil
E ucigător
E un adevărat păcat
Este „ceţos" (nu înţeleg nimic)
Este „enervant„
Este „lipsit de sare şi piper"(nu e interesant)
Este absurd
Este de necrezut
Este destabilizant
Este enervant
Este incredibil
Este iritant
Este îngrozitor
Este înspăimântător
Este o crimă
Este o idioţenie
Este obositor
Este povestea vieţii mele
Este sfârşitul lumii
Fii răbdător
Îmi tot sparg plămânii să ţi-o spun
Lipsă de bani
Lipsă de timp
M-a izbit
Mai puţin decât
Mă zdrobeşte
Mă chinui să
Mă enervezi
Mă întristezi
Mi-e teamă că da
Mi-e teamă că...
Munca asta mă ucide
Muncim ca demenţii
Muncim ca nebunii
N-am o leţcaie (nu am nici măcar un ban)
N-am timp de pierdut
Nu e amuzant
Nu e chiar atât de groaznic (nu e chiar atât de rău)
Nu e chiar atât de rău
Nu e drept
Nu e fezabil
Nu e greşit
Nu e niciun pericol
Nu e posibil
Nu e rău
Nu e treaba mea
Nu e un cadou
Nu este bestial (nu e prea bun)
Nu este grav
Nu este uşor
Nu este vina mea
Nu fi paranoic
Nu intra în panică
Nu mai suport
Nu merită efortul...
Nu prea am noroc
Nu sunt capabil
Nu sunt gata să...
Nu te descuraja

Nu te grăbi
Nu te îngrijora
Nu uita de...
O mică amărăciune
Păcat
Să nu-ţi lipsească asta
Sunt obosit
Sunt pierdut
Sunt saturat
Toate „ Asta nu..."
Toate „Am căzut în..."
Toate „Ar fi trebuit să..."
Toate „Dacă..."
Toate „Mai puţin..."
Toate „Poate..."
Va fi dur
Va merge prost
Viaţă măruntă

Expresii de descoperit şi utilizat des, în mod curent, tot timpul, vocabular pozitiv care manifestă lumină

A admira
A ameliora
A aprecia
A fi calm
A gusta
A te entuziasma
A te extazia
A te minuna
Abundent
Abundent
Abundenţă
Acord
Agreabil
Ai încredere
Ai înţeles
Altruism
Am câştigat timp
Am răbdare
Am reuşit
Amabilitate
Amplu
Amuzament
Amuzant
Aprobare
Armonie
Asta îmi convine
Asta îmi face plăcere
Asta îmi place mai mult
Asta merge
Avantaj
Beatitudine
Belşug
Beneficiu
Bine
Bine
Binefacere
Bogăţie
Bunătate
Bunăvoinţă
Calm
Cinste
Compasiune
Complezenţă
Conformitate
Confort
Confort
Considerabil
Consideraţie
Contemplaţie
Convenabil
Copios
Copios
Corect
Crede-mă
Dă-mi o şansă
De abia aştept
Decent
Decent
Delicat
E „cool"
E „cucu" (e complet nebun)
E „fun" (e super)
E „open" (e deschis)
E „super"

E admirabil
E adorabil
E agreabil
E al şaptelea cer
E armonios
E artistic
E avantajos
E benefic
E binefăcător
E briliant
E bun
E ca în sânul lui Avram
E călduros
E celest
E ceresc
E ceva
E considerabil
E corect
E delicios
E demn de admiraţie
E deschis
E divin
E drăguţ
E drăguţ
E dulce
E exaltant
E extaziant
E extra
E fantastic
E fastuos
E favorabil
E fără egal
E fără precedent
E fericit
E flamboaiant
E foarte bine
E formidabil
E frumos
E grandios
E graţios
E hrănitor
E impresionant
E incomparabil
E interesant
E încântător
E încântător
E încântător
E just
E luminos
E magic
E magnific
E mai
E mai mult decât perfect
E maiestuos
E măgulitor
E măreţ
E minunat
E monumental
E O.K.
E oportun
E paradisul
E perceptibil
E perfect
E pitoresc
E plăcerea totală
E plăcut
E prea mult
E preeminent
E preponderent
E primitor
E prodigios
E profitabil
E radios
E rafinat
E remarcabil
E salutar
E satisfăcător
E sclipitor
E sclipitor
E seducător
E senzaţional
E simpatic
E solemn
E somptuos
E special
E splendid
E splendid
E strălucitor
E strălucitor
E sublim

E subtil
E super
E totul
E uimitor
E util
E vibrant
E viu
Enorm
Este cuprinzător
Este economic
Este elegant
Este elevat
Este energizant
Este epatant
Este estetic
Este excelent
Este excepţional
Este excitant
Este extraordinar
Este fascinant
Este frumos
Este fulgerător
Este generos
Este orbitor
Eşti curajos
Eşti extra
Eşti super
Euforie
Exact
Faci bine
Farmec
Favoare
Fericire
Fidel
Foarte
Frumuseţe
Generozitate
Generozitate
Indulgenţă
Indulgenţă
Infinit
Infinit
Interes
Încântare
Încântare
Linişte
Mai mult
Mai multe
Maiestate
Mare
Măreţ
Minunat
Minunat
Mult
Multiplu
Mulţime de...
Nenumărat
Nirvana
Noroc
Obligaţie
Păstrează-ţi moralul
Perfect
Perfecţiune
Plăcere
Prefer
Profit
Rapid
Recoltă
Recunoştinţă
Salutar
Satisfacţie
Serenitate
Serviciu
Splendoare
Splendoare
Stare de bine
Sunt capabil
Sunt deplin satisfăcut
Sunt fericit
Sunt în plină formă
Sunt mândru de tine
Suprem
Te ador
Te iubesc
Umanitate
Uşurinţă
Utilitate
Vast
Veselie
Viaţa e frumoasă

Cunoașteți „**Cele patru acorduri toltece**" ?
Iată care sunt:

1. Fie ca vorbele să vă fie impecabile,

2. Orice s-ar întâmpla, nu o luați personal,

3. Nu faceți presupuneri,

4. Faceți întotdeauna tot posibilul.

În cartea sa: „**Cele patru acorduri toltece. Calea libertății personale**", Don Miguel Ruis menționează acestea în legătură cu primul acord:

„**Primul acord toltec (Fie ca vorbele să vă fie impecabile)** este cel mai important și cel mai dificil de onorat. Este atât de important încât doar el singur vă poate permite să transcendeți viața voastră actuală pentru a ajunge la nivelul pe care eu îl numesc paradisul pe pământ."

Mă pot întreba ce vrea să însemne **cuvântul „impecabil"**. Înseamnă pur și simplu că trebuie să folosesc **cuvintele** care sunt **cele mai juste posibil** în acord cu interiorul meu și care reprezintă adevărul. **De asemenea, trebuie să spun întotdeauna adevărul** sau măcar o parte a adevărului atunci când se poate face asta.

În fapt, dacă cineva mă întreabă ce fac în această după-amiază, pot să răspund că merg la cumpărături în oraș, chiar dacă nu-i menționez și faptul că am fixată, pe deasupra, o întâlnire galantă. Totuși, partea pe care i-am spus-o este ADEVĂRATĂ. Dacă i-aș fi spus că mă voi întâlni cu un coleg de muncă sau altceva, acest lucru nu ar fi fost adevărat.

În acest fel, nu voi putea niciodată să fiu acuzat că am mințit. Nu sunt obligat să spun totul despre viața mea personală sau despre activitățile mele de afaceri, însă este important să păstrez o anumită integritate în legătură cu afirmațiile mele, în acest fel rămân în interiorul ADEVĂRULUI.

Puterea de a spune „ȘTIU" în loc de „am impresia" sau „cred că"

Exercițiul care urmează vine din faptul că eu:

Ca SUFLET pot face orice, sunt peste tot și știu totul.

Doar ținând cont de aceste calități ale **SUFLETULUI** care sunt voi putea să fac în așa fel încât să utilizez în limbajul meu cuvântul „**știu**".

În acest fel, voi putea înlocui cuvintele „Am impresia" sau „Cred" prin cuvântul „**Știu**". Mulți mi-au spus că ar fi prea arogant. Trebuie înțeles bine contextul. Pot să spun: „**Știu** să gătesc.", când de fapt nu știu să fac decât ouă cu șuncă. Însă „**Știu**" cam 2% să gătesc. Așa că dacă voi decide să urmez un curs de specialitate, mai târziu voi putea spune „**Știu** să gătesc.", însă de această dată procentul îmi va crește la 50%, pentru că acum am învățat câte ceva, chiar dacă îmi mai rămân multe de învățat.

În exemplul care urmează, este suficient să citesc frazele notate verificând cum mă simt în raport cu fiecare dintre ele. De obicei este destul de ușor de simțit diferența dacă nu mă grăbesc și o citesc bine pe fiecare dintre ele.

Am impresia că este un lucru bun să ne preocupăm de mediul înconjurător, pentru că **am impresia** că noi și generațiile viitoare vom beneficia din asta.

Cred că este bine să ne preocupăm de mediul înconjurător, pentru că eu **cred** că noi și generațiile viitoare vom beneficia din asta. **Cred** că acest lucru nu poate fi decât gratifiant pentru toți.

Știu că este bine să ne preocupe mediul înconjurător, pentru că **știu** că noi și generațiile viitoare vom beneficia din asta. **Știu** că acest lucru nu poate fi decât gratifiant pentru noi toți.

Mai pot face exercițiul următor: atunci când „ascult" sau „privesc" la televizor, mă pot amuza schimbând în capul meu textul pe care îl aud atunci când cineva vorbește, fie că este vorba despre un politician, un jurnalist, o persoană care își exprimă impresiile despre ce se întâmplă local sau altundeva pe planetă și pot și în acest caz să simt diferența.

Mi s-a întâmplat de mai multe ori, atunci când sugeram oamenilor să utilizeze **„Știu"** mai degrabă decât „Am impresia" sau „cred" ca aceștia să-mi spună că erau certați de părinți atunci

când erau tineri, pentru că este „arogant" să spui **„Știu"**. În **Lumina** noii înțelegeri pe care tocmai am citit-o aici, înțelegem bine că **„Știu"** nu vrea să spună că „pe plan fizic" **„Știu"** 100% tot ceea ce afirm, însă făcând asta mă deschid la ceea ce este nevoie pentru ca ACEL lucru să se manifeste mai rapid până la nivelul **Conștiinței** mele fizice, astfel devin mai conștient de conexiunea mea cu ***SUFLETUL*** care sunt și care **„ȘTIE TOTUL".**

O altă ezitare poate proveni din faptul că atunci când spun **„Știu"** sunt mai conectat la responsabilitatea pe care o am față de mine însumi și de superiorul mine. De fapt, atunci când spun, „am impresia" sau „cred" există uneori o mai mare marjă de manevră pentru a fugi, conștient sau inconștient, de responsabilitățile mele. În opinia mea, principalul obstacol în faptul de a utiliza **„Știu"**, este de a cunoaște responsabilitatea a ceea ce asta reprezintă pentru mine. Totuși, există un cadou în a funcționa în această manieră și am să vorbesc despre el mai jos.

Folosirea lui „ȘTIU" mă ajută foarte mult să fiu mai concentrat asupra mea, asupra sinelui meu superior sau a SUFLETULUI care sunt.

Acest lucru mă poate ajuta să adun toate șansele de partea mea pentru a obține ceea ce doresc. Așadar, în loc să spun „am impresia" că voi reuși sau „cred" că voi reuși, spun **„ȘTIU"** că voi reuși. Mă branșez mai mult la **SUFLETUL** care sunt și la puterea infinită ce se află în mine pentru a se realiza tot ce este bun pentru mine.

Pentru că **„ȘTIU TOTUL"**, nu mai am deci nimic de învățat, ci doar **„să îmi amintesc"** ceea ce **„ȘTIU"** deja. Aceasta se va revela mult mai rapid **Conștiinței** mele, mai degrabă decât să mă gândesc că trebuie să merg să caut ceva "exterior" mie pentru a-l aduce în interior. Acum **„ȘTIU"** că am totul în interiorul meu și că îmi este suficient, prin studiu, să îmi amintesc ceea ce **"ȘTIU DEJA"**

MĂRTURII

*„**ȘTIU** că sunt capabil să ating Realizarea de Sine și Realizarea lui Dumnezeu"... Oh Dumnezeul meu, cât de arogant poate părea acesta din partea mea!...*

Și totuși, de 5 ani mi-o spun mie însumi, prima parte mi se pare astăzi perfect realizabilă și, în plus, pe cale stabilă de construcție. Este adevărat că a doua parte îmi scapă încă, pentru

*că intelectul meu face o barieră de protecție, însă **ȘTIU** că va fi așa, **ȘTIU** că este așa!*

UAU! Pornesc în forță! Dar subiectul merită cu prisosință!

*De ce **„ȘTIU"** în loc de „am impresia"sau „cred"? Ei bine mai întâi de toate pentru a-mi da o instrucțiune pozitivă care corespunde unei dorințe personale.*

*Dacă **ȘTIU**, îmi îndrept deja atenția asupra unei certitudini pe care o doresc, pe care o cred și deci sunt în așteptarea unei realizări favorabile. Pe scurt, după cum spunea cineva pe care îl cunosc bine: „Devin acel ceva asupra căruia îmi îndrept atenția."*

*Dacă **EU ȘTIU**, totul se va așeza unde trebuie la momentul oportun, viața va începe să mi se schimbe, să meargă din ce în ce mai bine, tot felul de idei sau de conexiuni în legătură cu acest subiect se vor prezenta în fața mea. Ține de mine, bineînțeles, să pun în aplicație tot ce decurge din asta!*

Și nu este necesar să crezi pentru ca toate acestea să se întâmple!

Îmi amintesc, sunt 20 de ani de atunci, neavând încă cunoștință de vreo credință personală și spirituală și de tot ce implică acestea, că doream, pentru a realiza un vis din copilărie, să plec în Australia! Australia era pentru mine la celălalt capăt al lumii, o țară, un continent unde nu aș fi putut niciodată să merg, din lipsa mijloacelor financiare și mai ales pentru că era de neconceput în spiritul meu că voi putea într-o zi să ajung așa de departe...

Însă dorința mea era mai puternică! Îmi spuneam că ar cu adevărat minunat să cred că într-o zi visul meu va deveni realitate! Mă gândeam la asta zi și noapte... Apoi într-o zi, la televizor a fost o întreagă serie de documentare despre acest subiect, nu-mi venea să cred, puteam să descopăr Australia în imagini și în profunzime! Bineînțeles, asta îmi accentua dorința de a călători. La puțin timp după aceea, am întâlnit persoane care mi-au povestit despre fabuloasele lor voiaje în Australia... Încetul cu încetul, în jurul meu totul îmi vorbea despre Australia: o carte, un film, o întâlnire... Trebuie spus, de asemenea, că vorbeam despre Australia tuturor... Dintr-odată, era ca și cum Australia întreagă venise la mine! Era minunat și îmi excita și mai mult curiozitatea, așa că îmi spuneam că e un semn, că Australia se afla mult mai aproape decât credeam și că totul era posibil! Știam în adâncul meu că voi ajunge curând în Australia!

Am petrecut 5 săptămâni în Australia în 1991, în voiajul de nuntă, oferit cadou de către familie și prieteni! A fost chiar mai minunat decât îmi imaginasem.

Din aceea zi și acumulând experiență, am înțeles că faptul că îmi construiesc viața așa cum o doresc cu adevărat, deschizându-mă către mine însumi, deschizându-mă către ceilalți, având încredere în mine, în ceilalți, am mai multe șanse de a căuta informația dorită. ***ȘTIU*** *că sunt din ce în ce mai capabil să mă realizez, să mă cunosc din ce în ce mai bine, să fiu cu mult mai mult ceea ce sunt. Și asta mă bucură!*

Bineînțeles, nu spun că știu totul 100% însă chiar dacă nu este vorba decât despre 10 sau 20%, atunci când spun că știu ceva, mă simt mai încrezător, mai sigur pe mine, mai în armonie cu ceea ce mă motivează, este ca și cum aș fi conectat la un alt nivel de Conștiință, iar asta mă face fericită!

Așadar, da, afirm că „ȘTIU că sunt capabil să ating Realizarea de sine și Realizarea de Dumnezeu"

A.P.

„ȘTIU" *este super-puternic și mă amuz uneori, așa cum o sugerezi în conferințele tale, când privesc sau ascult informații, când ascult vorbind personaje pe care le cunosc sau le frecventez, comercianți, vecini, colegi de birou, să schimb în mintea mea „Am impresia", „Cred" cu* ***„ȘTIU"****. Câtă putere, ce forță, câtă convingere! Eu însămi, încerc, spun bine încerc, cât de des posibil, să spun* ***„ȘTIU"*** *în loc de „Am impresia" și „Cred" care par călduțe, goale, ca și cum aș vorbi pentru a nu spune nimic, fără să mă implic, doar pe plan mental, și nu pe planul inimii♥, al implicării, al Responsabilității a ceea ce spun. Este extraordinar și scriind acum* ***Conștientizez*** *că atunci când spun* ***„ȘTIU"*** *am impresia că mă angajez, că sunt conștientă de ceea ce enunț.*

C.L.

Puterea de a spune „AICI" în loc de „Acolo"

Fiindcă l-am văzut mult mai înalt, ca **SUFLET, pot totul, știu totul și sunt peste tot**. Asupra acestui ultim aspect voi insista de a utiliza, cât de mult se poate, cuvântul **„AICI"** mai degrabă decât **„ACOLO"**. Dacă există un obiect de deplasat care se găsește la un metru sau trei de mine, voi spune, deci, să mi se aducă acel obiect care este **„AICI"** în acest alt loc, **„AICI"** unde sunt.

Este primordial să știu că:

Realitatea mea nu este corpul meu fizic,
ci SUFLETUL care sunt.

Cu mai mulți ani în urmă, în Québec, țineam un atelier care se numea: Transformarea Interioară. În timpul acestui atelier, care s-a întins de-a lungul a mai multe săptămâni, au avut loc des meditații ghidate. Atunci când am abordat subiectul „AICI", a avut loc o meditație ghidată care consta în a simți, în timpul acesteia, senzațiile pe care le experimentăm ca animatori, în cursul meditației ghidate, făcând sugestiile următoare:

Sunt **AICI** în Québec,
Sunt **AICI** în Montréal,
Sunt **AICI** în Paris,
Sunt **AICI** în Moscova,
Sunt **AICI** în Tokyo,
Sunt **AICI** în Los Angeles etc.

De fapt, nu mă deplasez deloc pentru că **SUNT PESTE TOT**. Este important ca mentalul meu să înregistreze acest concept, pentru că îmi va fi util dacă voi dori să efectuez ceea ce unii denumesc: **„Voiajul SUFLETULUI"**[4]. Simplificând, pot spune că în loc să mă deplasez în spațiu cu ajutorul corpului meu astral[5], cu **„Voiajul SUFLETULUI" sunt peste tot** și doar prin Atenția SUFLETULUI sunt cel care se deplasează.

Atunci când utilizez **puterea cuvintelor** și exersez să spun **„AICI"** în loc de **„ACOLO"**, nu fac decât să mă antrenez în experimentarea acestui aspect al Ființei care sunt în calitate de **Suflet**. Este un exercițiu util pentru a-mi deschide **Conștiința**

4 © ECKANKAR, aici «Călătoria SUFLETULUI» estE diferită de «Călătoria astrală» .
5 Corpul astral; unul dintre corpurile mele energetice căruia i se atribuie noțiunea de „Voiaj Astral" în lumile de materie, timp și spațiu.

la această Realitate care sunt, la această Ființă spirituală care sunt.

„**AICI**" la care se face referire este, de asemenea, legat de noțiunea de „**AICI ȘI ACUM**" pe care o menționez în mod regulat în meditațiile ghidate. De fapt,

SUFLETUL există doar în eternitatea momentului prezent.

De fapt, pentru că SUFLETUL este în lumile de dincolo de timp și de spațiu, nu există nici trecut, nici viitor pentru SUFLET, ci doar prezent.

Puterea folosirii lui „EU"

Ajung aici într-un punct interesant al limbajului prin utilizarea lui „**EU**" mai degrabă decât al lui „tu" sau „dumneavoastră". Ceea ce se potrivește pentru a ne adresa tuturor, mai ales persoanelor care lucrează în profesii legate de ajutorare, profesorilor, animatorilor, conferențiarilor, scriitorilor și persoanelor care fac meditații ghidate.

De ani de zile pun în practică această abordare prin care vorbesc cu „**EU**" mai ales în conferințele mele, atelierele de creștere personală, și bineînțeles în această carte.

Atunci când vorbesc cu „**EU**" nu există distanță psihologică între persoana care vorbește și cea care ascultă. În plus, persoana care ascultă nu are nevoie să traducă în creierul ei ceea ce interlocutorul său îi spune pentru a-și însuși afirmațiile menționate.

Există un fenomen puternic care apare atunci când folosesc „EU". Sunt atunci în „rezonanță" cu publicul prezent

În acest caz, Rezonanța vrea să spună: efect, ecou produs în spirit, în **inimă** ♥.

Iată o explicație a fenomenului de rezonanță. Dacă pun două piane spate în spate și ating nota LA pe pianul numărul unu, apoi după câteva secunde opresc mecanic vibrația coardei pianului unu, voi constata că coarda pianului doi vibrează aceeași notă ca cea a pianului unu. Este ceea ce numim „fenomenul de rezonanță".

La fel, atunci când vorbesc în cadrul conferințelor mele, încerc să folosesc cât mai mult posibil „EU" atunci când explic ceva. În cazul în care mentalul participanților interpretează că vorbesc despre mine, Jacques Martel, atunci într-o conferință de o oră sau de o oră și jumătate mi se întâmplă să spun: „**Atunci când spun „EU" vreau să spun fiecare dintre noi**", pentru ca interpretarea să fie foarte clară.

Astfel, persoana care participă la conferință „**se aude pe ea însăși vorbind**". Odată cu anii am dezvoltat acest automatism care constă în a vorbi cu „**eu**", mai ales la conferințe, iar asta mă conduce uneori la situații de genul: „Atunci când am menstruații abundente, înseamnă că...". În orice caz, în general oamenii înțeleg bine procesul. Pentru ca acesta să decurgă bine, adesea spun mai întâi: „**Dacă aș fi o femeie** și aș fi anunțată că am cancer de sân, aș ști că acest lucru se întâmplă pentru că sunt prea stresată în raport cu mine însămi sau cu copii mei sau cu ceea ce copii mei reprezintă."

Făcând în acest fel, contactul cu publicul este mult mai intens. Totuși, aceasta cere, fiind conferențiar, mai multă disciplină în limbaj și nu mulți sunt pregătiți pentru asta. Deoarece pentru mine poate părea mai natural să spun auditoriului meu: „Dacă **EU** doresc asta sau aia este suficient să fac asta sau aia." Ca și conferențiar, utilizând „**EU**", resimt mai multă energie care se degajă de la participanții din sală și se prea poate ca unii conferențiari să nu se simtă în largul lor față de acest fenomen. Totuși, comunicarea este cu mult ameliorată atunci când utilizez abordarea care se folosește de „**EU**".

Există persoane care reușesc să se vindece la simpla lectură a cărții „**Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor**", iar faptul că este scris cu ajutorul lui „**EU**" poate face parte dintre motivele pentru care acest fenomen se manifestă.

Folosirea lui „EU" în „Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor" Cartea scrisă cu ajutorul lui „EU"

Atunci când manuscrisul era practic gata, am pornit în căutarea unui editor. Am trimis manuscrisul unei persoane pe care o judecam drept un spirit deschis și care se ocupa de difuzarea altor cărți din domeniul spiritualității. Neprimind vești, i-am cerut asociatului meu să comunice cu directorul pentru a-l întreba ce se întâmplă. Acesta din urmă i-a răspuns

că el şi colegii săi nu se simt în largul lor cu manuscrisul meu pentru că era scris cu „**eu**"[6]. Când am aflat de comentariile sale, am răspuns că nu puteam să fac concesii la acest nivel pentru că asta făcea parte din procesul de vindecare sau de **Conştientizare** al cititorilor.

Scriind cu „**eu**" în acest context implică faptul că în loc de a scrie de exemplu: „Dacă aveţi o infecţie, înseamnă că trăiţi un sentiment de furie...", scriu: „Dacă **eu** am o infecţie, înseamnă că **eu** sunt într-o permanentă stare de furie..." În acest fel, creierul meu nu trebuie să facă „traducerea" pentru a trece de la „**dumneavoastră**" la „**eu**", pentru că e ca şi cum informaţia i se adresează direct. În acest fel, creierul meu nu mai poate spune că nu a înţeles motivul metafizic pe care l-a citit, iar asta va implica noţiunea responsabilităţii mele în raport cu infecţia. În acest fel procedez uneori atunci când fac anumite dedicaţii la cartea „***Marele dicţionar al bolilor şi afecţiunilor***". Scriu de exemplu ceva de genul:

Marsilia, 26 octombrie 2002
Lui Pierre
Las IUBIREA să circule din ce în ce mai mult în mine şi în jurul meu. Ştiu că Viaţa îmi oferă tot ceea ce am nevoie. Am încredere în Viaţă şi voi obţine toată fericirea la care am dreptul. Iubirea este adevărata vindecătoare.

Jacques Martel

S-a întâmplat ca unele persoane să creadă „că îmi adresam personal acest mesaj", pentru că era scris cu „**eu**" şi avea semnătura mea la sfârşit. Acest lucru s-a întâmplat în cazul unui terapeut împreună cu care am participat la un atelier în Québec şi căruia i-am dedicat cartea mea în această manieră. Nu am aflat decât un an mai târziu că m-a considerat arogant pentru că i-am făcut o astfel de dedicaţie. Am avut, deci, ocazia să-i explic ce însemna de fapt.

Am remarcat că aproximativ o persoană din o sută crede că am scris textul pentru mine, şi există un motiv pentru asta. Poate fi vorba despre o modalitate de protecţie în care persoana

6 L-am revăzut pe acest director în martie 2002 şi mi-a mărturisit că a făcut o greşeală refuzând manuscrisul meu, care este best-seller în Québec de mulţi ani şi vândut până acum, în 2011, în mai mult de 250.000 de exemplare. Mi-a mărturisit că soţia sa ţine un exemplar al cărţii mele pe noptieră pentru a o consulta în mod regulat.

refuză ceea ce este scris pentru că se întâmplă să mă branşez la ea şi să scriu ceva foarte personal susceptibil să o atingă. Îmi amintesc acel terapeut căruia i-am scris în 1999 o dedicaţie care evoca faptul „să accept↓♥ tandreţea în viaţa mea". Îmi amintesc, pentru că nu mai scrisesem niciodată până atunci acele **cuvinte** cuiva şi că fusesem eu însumi surprins, necunoscând-o pe acea persoană. Trei ani mai târziu, am înţeles de ce scrisesem ceea ce am scris.

MĂRTURII

*Mi-am dat seama că folosirea lui „**EU**" în loc de „tu" sau de „dumneavoastră" acţionează într-o manieră diferită asupra mea, atunci când am ochii deschişi sau închişi.*

De exemplu, în timpul meditaţiilor ghidate, când ascult cu ochii închişi, este ca şi cum îmi dau singură o instrucţiune pozitivă pentru a mă destinde, un ordin cu care mă simt în perfectă armonie.

Atunci am cu adevărat impresia că trăiesc din plin experienţa în corpul meu fizic şi obţin un mare beneficiu. E plăcut, am impresia că mă ascult pe mine însămi. Este ca şi cum vocea mea interioară îmi vorbeşte şi mă las ghidată cu toată încrederea, în totală siguranţă pentru o stare manifestată de mai bine.

*Atunci când asist la o conferinţă, ochii îmi sunt deschişi şi am o altă abordare. Mi se pare că acel conferenţiar vorbeşte despre el, de experienţa lui, şi îmi simt rezistenţa eventuală la schimbare cum se risipeşte. Mentalul meu se relaxează, mă deschid mai mult şi mă detaşez. Ascult mult mai uşor ceea ce se spune, informaţia coboară direct la nivelul **inimii**♥ şi **accept**↓♥ **Conştientizarea** care se petrece în mine.*

*Ceea ce este întotdeauna atât de surprinzător pentru mine, şi bineînţeles atât mai minunat, este că oricare ar fi modalitatea în care percep lucrurile, fie că am ochii deschişi sau închişi, rezultatul este acelaşi: mă găsesc faţă în faţă cu mine însămi, cu o înţelegere personală şi pozitivă a propriei mele experienţe, văd cum situaţiile se pot rezolva dintr-un alt unghi, cu ochii inimii♥, mă simt calmă şi raţională, serenă şi încrezătoare, **Conştientizările** curg, fiind sigură şi în afara oricărei îndoieli că este vorba aici despre o soluţie ideală, chiar dacă uneori soluţia nu îmi convine decât pe jumătate...*

Îmi revine, deci, să hotărăsc sau nu dacă această soluţie este bună, şi să aleg conştient să acţionez. Şi în orice caz, atunci când

îmi găsesc suficientă forță și curaj, cerând mereu să fiu ghidată și protejată la nivel spiritual, îmi ascult intuiția, vocea mea interioară și aplic ceea ce simt, resimt sau percep, știind că fac alegerea corectă, ***lumina*** *apare și vindecarea survine, la nivelul fizic sau spiritual.*

Spun ***MULȚUMESC***

Câteodată,... adesea..., plâng față de atât de multă recunoștință și binecuvântare,... chiar în acel moment, scriind aceste rânduri..., pentru că simplul fapt de a gândi, de a vorbi, de a scrie, îl trăiesc din nou în toate celulele mele, și tot procesul de vindecare se derulează din nou, ca prin magie, și mă minunez de toate posibilitățile și capacitățile care se află în noi și care mă întreabă cum să se manifeste. Rămâne totuși să o dorim, chiar dacă numai la 1%...!

În schimburile verbale dintre amic(e)i, sau în timpul unei consultații, folosirea lui „EU" în loc de „tu" sau „dumneavoastră" îmi pare, de asemenea, foarte potrivită, pentru că am impresia că vorbesc cu mai multă bunătate și înțelegere, iar celălalt primește în acest fel informații mai profunde, dacă se deschide la nivelul inimii♥, iar asta îl va face să caute ceea ce are nevoie pentru a-și remonta Conștiința.

A.P.

*„**EU**" este o unealtă puternică și o confirm, pentru că îți ascult în mod regulat conferințele, iar asta îmi conferă în plus o forță extraordinară, discursul mi se adresează direct, creierul face un transfer imediat a ceea ce a fost spus, și-l însușește ușor, fără bariera lui „tu" sau „dumneavoastră". Atunci când aud o frază cu „**EU**", nu este vorba despre o informație generală, este vorba despre Mine. E dificil de explicat, este mai ușor de simțit, după atâția ani a devenit o evidență pentru mine. „**EU**" îmi permite să mă simt unică, implicată direct în ceea ce se spune, captează mai mult atenția creierului meu care se simte deîndată interesat și nu inundat într-o ceață colectivă. Când aud „**EU**"mă gândesc la Mine și informația ajunge mult mai repede, mai profund și fără filtrul colectiv căruia informația i se adresează. E un pic ca jurnalul televizat, informațiile care ne parvin nu par să ne privească în mod direct, nu ne implică decât superficial, deoarece se adresează nouă tuturor, global, deci suntem mai puțin îngrijorați individual, mai puțin implicați, și sunt sigură că dacă prezentatorul ar vorbi cu „EU" ne-am simți mult mai preocupați.*

C.L.

Puterea de a gândi în termenii de „MAI "

E vorba de a fi mai atent cu vocabularul meu și de a înlocui toate „mai puțin" dintr-o conversație cu „mai ".

Exemplu: În loc să spun că un lucru este mai puțin scump și funcționează mai puțin rapid, voi spune că acest lucru este **mai** economic și funcționează **mai** lent.

Pot practic întotdeauna să înlocuiesc pe mai puțin cu **mai**. Iată o listă de „**mai**" care demonstrează că pot utiliza „**mai**" pentru a exprima ceea ce am de spus:

Mai lent, **mai** rapid;
Mai scump, **mai** economic;
Mai lung, **mai** scurt;
Mai ușor, **mai** dificil;
Mai sus, **mai** jos;
Mai puternic, **mai** slab;
Mai rezistent, **mai** fragil;
Mai etc.

Mental voi începe să gândesc în termenii de „**mai**" **și asta se va reflecta asupra subconștientului meu.**

Când gândesc în termeni de „mai puțin" mă îndrept spre o limitare conștiinței, când gândesc în termeni de „mai mult" mă îndrept spre o expansiune a conștiinței.

Tabloul trecerii de la negativ la pozitiv

A TRECE DE LA NEGATIV LA POZITIV[7]

Formulările pozitive sunt ca în exemplul care urmează:

„În timpul celor 25 de ani pe care i-am trăit împreună, nu ne-a lipsit niciodată nimic." devine „În timpul celor 25 de ani pe care i-am petrecut împreună, am avut întotdeauna tot ce ne-a trebuit." Ideea este aceeași însă termenii folosiți sunt pozitivi.

7Acest tabel, pe care l-am primit acum câțiva ani și care a fost puțin modificat, mi-a fost dat de o persoană care participa la atelierele mele, însă nu-mi amintesc despre cine este vorba și în ciuda cercetărilor pe care le-am efectuat, nu am am putut afla cine este.

Expresie NEGATIVĂ	Comentarii	Expresie POZITIVĂ
Am sosit	Să te referi la Aici și Acum.	Sunt **aici**
Toate expresiile: „Lipsește....”	Atenția este concentrată pe lipsă	Devin: „Am nevoie de...”
Am **dificultăți** în a... Este **dificil**...	Pune aici accentul pe **problemă** sau pe dificultate, aceasta va implica o mare greutate în ceea ce simți.	Asta îmi **cere eforturi de a**... Asta **cere eforturi...**
...**Problema** este că...		Situația este că...
Nu dai **niciodată** atenție la...	**Mereu** și **niciodată** fac referire la eternitate, atunci când le folosesc și nu îmi dau posibilitatea ca lucrurile să se schimbe, le îngheț PE Viață, și începe să-mi lipsească suplețea.	Dai foarte rar atenție
Întotdeauna este la fel...		E foarte des același lucru (Acum e așa, mâine totul se poate schimba)
Faci **întotdeauna** la fel...		Faci foarte des aceleași lucruri
Iată o veste bună **măcar (sau cu toate asta)**	**Iată**” se referă și el la **Aici** și **Acum**, iar „**măcar**” mă leagă virtual de toate ideile sau evenimentele negative.	Iată o veste bună.
Pică bine	A face referire la noțiunea de a cădea, de a-ți face rău singur, mă determină să-mi programez singur, în viață, situații care îmi vor face rău. **Cuvântul „cădea**” este legat ,de asemenea, de conflictul sclerozei în plăci.	A **ajuns** cu bine.
Mor de râs sau mă **strâmb** de râs.	Face în acest fel referire la moarte și la strâmbare precum și la programările care le generează.	E **foarte amuzant.**
E o **nebunie**, e un **delir.**	Mă programez să întâmpin nebunia.	E **minunat,** e **formidabil** sau e **fantastic.**
.E **iadul**! Este **infernal**! (pentru situații care sunt extraordinare)	Mă programez să întâmpin situațiile infernale din viața mea.	E **super genial**, este **fantastic**...

Expresie NEGATIVĂ	Comentarii	Expresie POZITIVĂ
Mi-ar plăcea să plec în vacanță.	Condiția: să fiu atent de ce anume mă tem dacă obțin ceea ce spun că mi-ar plăcea sau doream să obțin. **Mi-ar plăcea** se traduce prin: **doresc, însă îmi este teamă...**	**Am chef** să plec în vacanță.
Aș dori să plec în vacanță.	**Aș dori** se traduce prin: **doresc, însă cred că nu sunt capabil.**	**Doresc** să plec în vacanță.
Este incredibil ce se întâmplă...	Nu-mi vine să cred prin ce trec, ce văd, aud, nu-mi vine să cred, parcă aș fi într-o lume neadevărată, mă programez să nu cred lucrurile reale. Este o formă de a fugi de realitate.	Este **fantastic** ceea ce se întâmplă...
Nu merită **chinul** să vii să mă ajuți... Nu merită **deranjul**	Pun accent pe durere, tristețe în realizarea acțiunilor vieții mele... Totul este dureros.	E mai bine așa, îți mulțumesc pentru propunere, pot să mă descurc singur. Nu este **deloc util**.
Te deranjează asta?	Nu-mi ocup locul cuvenit, mă pun în poziția celui care este exagerat, care deranjează, care trebuie să fie umil.	Oare asta îți **convine**?
Nu ai 1 minut la dispoziție pentru mine?	Prin formularea negativă, mă aștept la un răspuns negativ, nu-mi ocup, așadar, locul cuvenit. Sunt oare sigur că îi cer doar un minut și 00 secunde interlocutorului meu?	**Ai câteva minute** la dispoziție pentru mine?
A se descurca, a ieși din încurcătură	Să te referi la încurcătură sau la blocaj	**Să reușesc să găsesc o soluție.**
Am **impresia.**	Am impresia (mental) cred (credință) sau știu (integrez în sine)? Care este poziția mea?	Știu.

Expresie NEGATIVĂ	Comentarii	Expresie POZITIVĂ
Doresc un pic mai mult din...	Mă limitez în acest fel să primesc doar un pic mai mult decât foarte puțin	**Doresc mai mult din...**
Nu e rău	Mă programez în termenii răului	E bine
E teribil! (pentru situații care sunt extraordinare)	Mă programez astfel în termenii fricii	**Este surprinzător, este fantastic.**
Nu este teribil		Este comun, este clasic.
E de neuitat	Oare voi avea probleme de memorie? Fac referire la uitare.	Asta va rămâne înscris în memoria mea.
Nu e nicio obligație să...	Pun accentul pe constrângerile pe care mi la impun.	Sunt liber de...
Nu e posibil	Mă închid.	Este oare posibil să fac așa?
A rămas blocat undeva	Mă blochez, îngheț...	**Trebuie să mă deschid mai mult.**
Te las pe tine să te ocupi	Îmi bat joc de mine însumi	**Fă ceea ce vrei**
Te las...	Ideea este separarea.	**Rămân în contact**
Ar trebui să....	Ideea este constrângerea, impun o idee, o modalitate de a pune în practică Ideea.	Îți sugerez să...
Va trebui să...		Aș putea...
Nu mă pricep...	Ideea este devalorizarea, pun accentul pe învățare și ameliorare.	Sunt distras, voi fi mai atent data viitoare.
Ar fi trebuit să	Ideea este culpabilitatea, pun accentul pe învățare și ameliorare.	Voi face altfel data viitoare.
Nu am încredere	Rămân atent mai ales la ceea ce se petrece și la ceea ce se poate întâmpla, la bine și la rău.	Sunt **vigilent**

Expresie NEGATIVĂ	Comentarii	Expresie POZITIVĂ
Nu este **Urât, Răutăcios, Rău, Dificil, Complicat, Vrăjitor** Nu ești Prost, Incapabil de... fără... Pierdut Sărac	Negația unei noțiuni negative, mă programez negativ.	Este **Frumos, Bun, Simpatic, Bine** Ești **inteligent, Capabil de... Cu** Ai **un acoperiș** Ai **mijloacele**
Am **constrângeri**	Lipsă de ajutor și de libertate	Sunt **ocupat**
Am **sarcini** de serviciu	Greutate	Am **de lucru**
Nu am de ales	Lipsa de libertate face ca un anumit număr de opțiuni care mi se oferă. Nu doresc să văd toate opțiunile.	Dintre toate opțiunile posibile **am ales să...**
Aștept să-mi **telefonezi** *(fr. coup de téléphone)*	Face referință la Coups -lovituri	Îți aștept **apelul telefonic**
Nu e nimeni?	Singurătate...	**E cineva?**
Tratament	Mint-minciună	Îngrijire, remediu, ședință, cură
Mă **îngrijesc**	A îngriji- Soigner (soi-sine nier-nega)= Negarea Sinelui	Am **grijă de mine**
Nu am nicio **problemă**	Greutate	E **corect**
E al **naibii** de bun	Îmi plac cu adevărat chestiile ale „naibii"?	E **foarte** bun
E **prea** bun, e **excesiv** de bun.	...Mă limitez astfel doar la ceea ce este bun și dacă găsesc că e prea mult, atunci e prea mult... nu aș putea să manifest mai mult...	E **foarte foarte** bun
Nu sunt **îngrijorat**	Pun accentul pe neliniște...	Sunt **încrezător**
Te-ar deranja dacă...?	Nu-mi ocup locul cuvenit. Deranjez... În plus, gândesc în locul celuilalt...	Ți-ar conveni dacă...?

Expresie NEGATIVĂ	Comentarii	Expresie POZITIVĂ
Nu, Nu, e bine!	Este ca şi cum mă aşteptam din partea celuilalt la mustrări sau la afirmaţii a priori negative, iau, deci, iniţiativa în „contracarare" virtuală. Spunând „nu, nu", arăt o formă de lipsă de încredere în celălalt.	**Da, da**, merge bine
Cum merge? Aproape bine. Ne descurcăm.	E o formă de plângere de tristeţe, de lipsă de energie şi bucurie pe care o arunc celuilalt, de rezistenţă în faţa încrederii...	**Merge sau nu merge** (sunt clar şi precis)
Fiecărei dureri îi **ajunge suferinţa sa**	În spatele durerii nu văd decât suferinţă sau tristeţe. Pun accent pe cum interpretez această experienţă şi ce am învăţat din ea.	La fiecare durere **accept lecţia pe care am înţeles-o**
Nu am timp	Avem cu toţii acelaşi timp. Să spun asta este total fals, mă victimizez. Modul în care îmi folosesc timpul şi priorităţile pe care le aleg mă ajută să fiu stăpânul vieţii mele.	**Nu am găsit timp.** Am **alte priorităţi.**
Nu am venit **pentru nimic**	Simţul devalorizării.	Am venit **pentru altceva**
Soarele **bate**	Atenţie la lovituri!...	Soarele **este foarte fierbinte**
Nu-ţi fie **frică!**	Mai bine ar trebui să mă refer la încredere decât la teamă...	Ai **încredere!**
Va **trebui**, **Trebuie** să...	Iau lucrurile ca pe constrângeri... Ar trebui mai bine să pun accentul pe libertatea pe care mi-o acord.	**Pot** să..., este **necesar.**

Puterea lui „EU" în gândurile pozitive

Frazele care urmează provin din diferite cărţi pe care le-am dat ca referinţă, însă au fost modificate cu „**EU**" sau cu o formulare pozitivă. Pot face acest exerciţiu luând fiecare frază şi pronunţând-o cu **voce tare, cu mâna pe inimă** ♥ pentru a ajuta integrarea ei. Este important să-mi hrănesc mentalul cu fraze pozitive, doar pentru a compensa pentru toate frazele negative pe care le-aş putea spune sau auzi în timpul zilei.

1. Sunt fericit mereu; toate drumurile sunt mult mai uşor de parcurs, toate sarcinile mai lejere, orice umbră în inima mea ♥ sau în spiritul meu se disipă mai repede în cazul meu, persoana determinată să trăiască în bucurie. (*A trăi în entuziasm*)
2. Plenitudinea vieţii este liberă de lucrurile exterioare; trebuie ca eu însumi să creez **frumuseţea** în viaţa mea. (*Cum să ai o viaţă reuşită*)
3. **Eu sunt sursa abundenţei mele.** (*Crearea abundenţei*)
4. Ce trebuie să fac, mai degrabă decât să privesc la ceea ce se aude vag în depărtare, să fac ceea ce se găseşte îndemână- Carlyle. (*Cel mai mare secret al lumii*)
5. Iradiez stimă pentru mine însumi, pace interioară, **IUBIRE**, stare de bine şi fericire. (*Crearea abundenţei*)
6. Dacă sunt un om care şi-a cultivat în sine pacea lui Dumnezeu, atunci voi rămâne calm în micile furtuni ale vieţii. (*Ai încredere*)
7. Tot ceea ce creez mă satisface pe deplin.(*Crearea abundenţei)*
8. Ca fiinţă umană trebuie să **accept↓♥** în mod direct circumstanţele care mă înconjoară, şi am puterea de a-mi alege gândurile, aşadar, prin consecinţă, pot să formez circumstanţele vieţii mele. (Omul este reflexia gândurilor sale).
9. Mă găsesc în locul potrivit la momentul potrivit. (*Crearea abundenţei)*
10. Trebuie să tind spre împlinirea fiinţei mele interioare, aici sau în controlul unei profunde dorinţe de a excela. (*A trăi în entuziasm)*
11. Singurul om care nu se înşală niciodată este cel care nu face niciodată nimic. Mă simt responsabil faţă de experienţele mele, cu toate că niciodată n-a existat vreuna pe care am

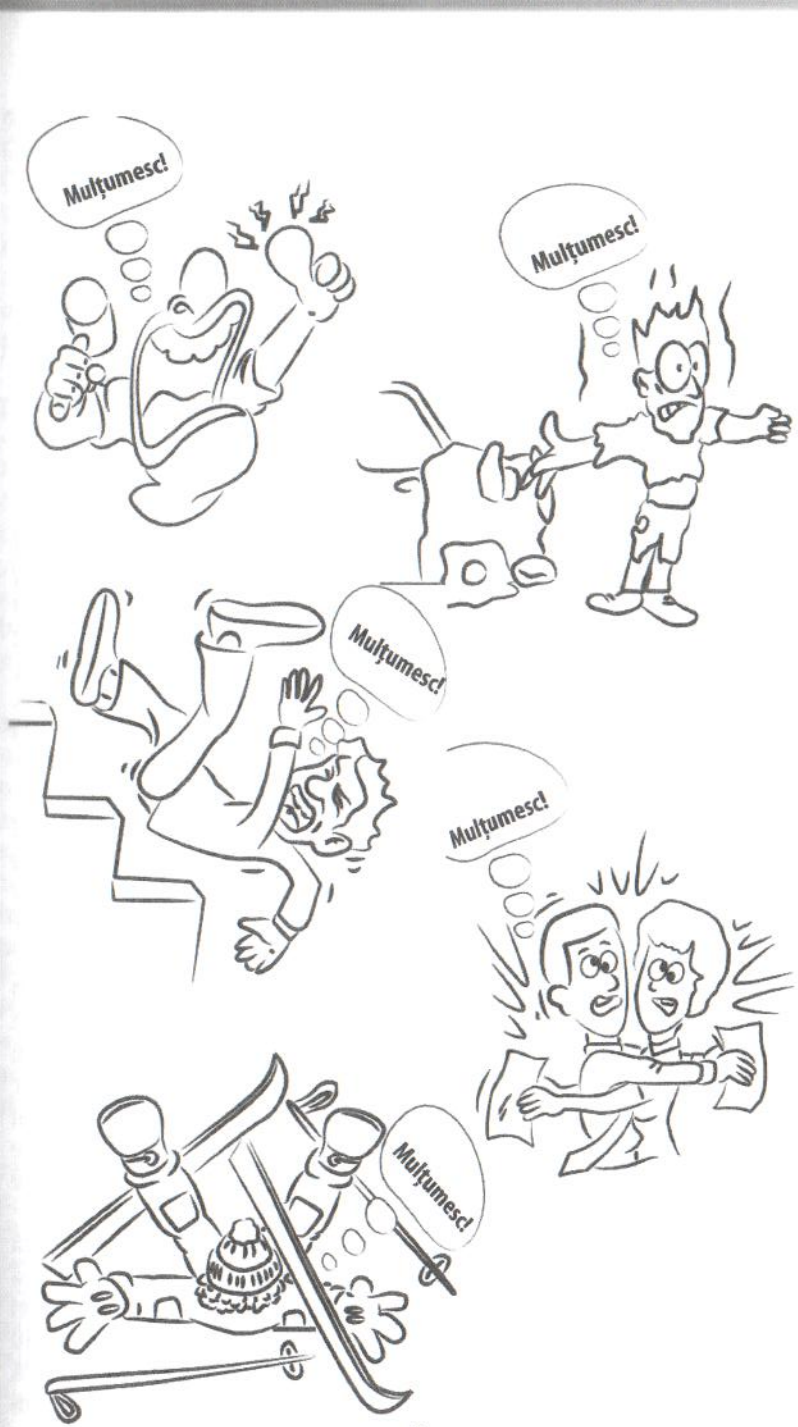
repetat-o pentru a doua oară.-Roosevelt (*Legea succesului)*

12. Savurez calea pe care o parcurg la fel de mult ca scopul atins. (*Crearea abundenței)*
13. Prietenia este ca viața și **IUBIREA**; trebuie să le întreţin şi să am grijă de ele, altfel se deteriorează şi dispar. (*În cazul în care vă credeați normal)*
14. Credinţele mele îmi determină realitatea. Cred în prosperitatea mea infinită. (*Crearea abundenței*)
15. Trăiesc din plin în fiecare zi care trece. Fiecare zi este o existență nou nouță care nu va mai reveni niciodată. (*În campanie pentru a cuceri frustrarea)*
16. Îmi permit să posed mai mult decât credeam că este posibil. (*Crearea abundenței)*
17. Dacă ţintesc soarele, aș putea să lovesc o stea.- P.T.Barnum. (*A trăi fiecare clipă)*
18. Trimit **IUBIRE** angoaselor mele. Temerile mele fac parte din ființa mea care îmi îngrijește **IUBIREA**. (*Crearea abundenței)*
19. Eu nu aștept succesul; EL mă așteaptă pe mine. Când ocazia se prezintă, trebuie ca eu însumi să-i deschid ușa. (*Miracolele motivației)*
20. Sunt încrezător în faptul că totul se petrece la momentul ideal și în maniera ideală. (*Crearea abundenței)*
21. Păstrez în memorie faptul că fericirea este singurul produs din lume care se multiplică divizându-se. (*Psihocibernetica și împlinirea de sine)*
22. Voi fi pe drumul reușitei atâta timp cât nu spun: „Abandonez". (*Mai sus, întotdeauna mai sus)*
23. Nu încetez să lucrez și să mă joc pentru că îmbătrânesc; îmbătrânesc pentru că încetez să muncesc și să mă joc. (*Ne întâlnim pe pisc)*
24. Imaginea mea de sine este **Conștiința** mea. O păstrez clară și strălucitoare... **acum.** (*Psihocibernetica și împlinirea de sine)*
25. Uit regretele trecutului, trăiesc în prezent. Îmi fixez ţeluri în prezent. (*În campanie pentru a cuceri frustrarea)*
26. Tot ce fac aduce mai multă frumusețe, armonie, ordine și **Lumină** în univers. (*Crearea abundenței)*
27. Nu spun niciodată un lucru pe care nu aș îndrăzni să îl scriu și să îl semnez. (*Relațiile umane)*
28. Descopăr care este sarcina esențială a existenței mele

privind în mine mai degrabă decât în exterior, (*Crearea abundenței)*

29. Filozofia cea mai practică, mai frumoasă, mai „posibilă" nu va fi în stare de nimic dacă eu nu voi face nimic. (*Ne întâlnim pe pisc)*
30. Dacă doresc să-mi ating obiectivul, trebuie să văd traiectoria în spiritul meu înainte de a reuși. (*Ne întâlnim pe pisc)*
31. Sunt o persoană prețioasă. Existența mea este importantă. (*Crearea abundenței)*
32. Nu creez drame din bagatele. Nu ucid fluturii cu carabina. (*Cum să trăiești cu tine însuți)*
33. Cea mai proastă decizie dintre toate este cea pe care nu am luat-o încă. *(Ne vedem pe pisc)*
34. **Mă accept** ↓♥ și mă iubesc pentru ceea ce sunt în acest moment precis. (*Crearea abundenței)*
35. Nu mă tem de nimeni, nu urăsc pe nimeni, nu doresc răul nimănui și mai mult decât probabil, voi avea mulți prieteni. (*Legea succesului)*
36. Gândesc ca un membru al echipajului și nu ca un pasager. (*Magia auto dirijării)*
37. Invit binele să intre în viața mea și îl las să intre. (*Crearea abundenței)*
38. Devin ceea ce gândesc. (*Cel mai mare miracol al lumii)*
39. Dacă mă gândesc la fericire, voi acționa ca o persoană fericită. Gândul naște acțiunea. (*Opriți lumea să se mai învârtească, vreau să cobor)*
40. Las lucrurile să treacă știind că nimic nu va ieși din viața mea fără ca altceva mai bun să nu își facă apariția. (*Crearea abundenței)*
41. Ceea ce este în mine este ceea ce mă va face să progresez. (*Ne întâlnim pe pisc)*
42. Pentru a evita această lume nesigură am nevoie de o forță interioară care să mă inflameze. (*Psihocibernetica și împlinirea de sine)*
43. Doar transformându-mă pe mine însumi pot transforma lumea care mă înconjoară. (*Crearea abundenței)*
44. Mă bucur de această zi **astăzi**... Iar de cea de mâine, mâine. (*Cel mai mare miracol al lumii)*
45. Pornind de **acum**, îmi voi aminti că nu există limite în realizarea dorințelor mele, și asta până la sfârșitul zilelor mele. (*Este formidabil!)*

46. Am eşuat de mai multe ori? Câtă şansă am avut! De acum ar trebui să ştiu care sunt lucrurile pe care **NU** trebuie să le mai fac. (*Legea succesului)*
47. Când încep să mă cunosc, încep să trăiesc. *(Cum să ai o viaţă reuşită)*
48. Îmi cunosc valoarea şi o respect. (*Crearea abundenţei)*
49. În fiecare din noi, există măreţie. Trebuie să accept↓♥ să o văd. (*În campanie pentru cucerirea frustrării)*
50. Calitatea vieţii mele depinde de **atitudinea** mea. Depinde de mine ca totul să fie simplu sau complicat. (*Cum să reuşeşti în viaţă)*
51. Apreciez tot ceea ce sunt şi tot ceea ce posed. (*Crearea abundenţei)*
52. Îmi amintesc că averea adevărată se poate evalua nu prin ceea ce am, ci prin ceea ce sunt. (*Legea succesului)*
53. Toate problemele pe care le pot simplifica până acolo încât le pot enunţa clar într-o singură frază sunt pe jumătate rezolvate. (*În campanie pentru cucerirea frustrării)*
54. Nu încerc niciodată să fiu altceva decât eu însumi. (*Cel mai mare succes din lume)*
55. Tot ceea ce ofer celorlalţi recunoaşte şi le respectă valoarea. (*Crearea abundenţei)*
56. Din momentul în care cred suficient într-un lucru, acesta ia formă în spiritul meu, suscitat de forţa mea creatoare internă. (*Forţa voastră interioară-TNT)*
57. Trebuie să pot trăi cu mine însumi înainte de a putea trăi cu altcineva. (*Cum să trăieşti cu tine însuţi)*
58. Caut mereu să fac lucruri care îi ajută pe ceilalţi să fie câştigători; atunci când alţii câştigă e un succes şi pentru mine însumi. (*Crearea abundenţei)*
59. Acţionez în **FUNCŢIE** de oameni şi nu **DETRIMENTUL LOR.** (*Relaţiile umane*)
60. **IUBIREA** este un cadou pe care îl dăruiesc fără a cere nimic în schimb. (*Cel mai mare miracol din lume*)



Puterea de a spune „MULȚUMESC", deschiderea în fața iubirii și a Acceptării↓♥

Mulțumesc, un **cuvânt** mărunt care poate face întreaga diferență în viața mea atunci când este pus în practică. Este interesant de notat că **cuvântul**

m-u-l-ț-u-m-e-s-c (m-e-r-c-i)

are același număr de litere ca și cuvântul

i-u-b-i-r-e (a-m-o-u-r)

De fapt, de fiecare dată când spun **mulțumesc (merci)**, îmi exprim **IUBIREA** față de o persoană sau de o situație. De exemplu atunci când spun mulțumesc unui chelner într-un restaurant, îi exprim **Iubirea** mea față de serviciul pe care mi l-a oferit. Totuși, dorința de a spune mulțumesc vine ea în mod natural atunci când am un accident de automobil, când sunt concediat, când partenerul de viață mă anunță că mă părăsește pentru altcineva sau când unul dintre apropiații mei moare pe neașteptate? Cred că sunt destule șanse ca răspunsul să fie „nu". Totuși, trebuie să învăț să consider altfel lucrurile! Dar de ce?

Înțelegerea a ceea ce urmează este legată de două principii fundamentale. În primul rând, **sunt responsabil 100% de ceea ce trăiesc**. În al doilea rând, Iubirea este peste tot în univers, și bineînțeles în toate evenimentele vieții mele, pe care le consider ca bune sau rele.

Astfel, când spun **mulțumesc** unei situații, chiar dacă nu îmi pare evident, mă „branșez" la principiul care spune că tot ce mi se întâmplă are un motiv, fie că sunt sau conștient de acesta. Și fiindcă „devin acel ceva asupra căruia îmi îndrept atenția", ar fi bine să-mi îndrept atenția spre **Iubire** pentru a obține cât mai multe beneficii posibile și a înțelege de ce acest eveniment se întâmplă. Dacă îmi fixez atenția asupra faptului că ceea ce mi se întâmplă este dezastruos, îngrozitor, teribil, atunci...

Spun adesea participanților, în timpul atelierelor mele, că dacă o cărămidă îmi pică în cap, voi spune **mulțumesc**. Știu că nu este ușor de înțeles și că pot părea masochist, dar în astfel de momente, nu spun mulțumesc suferinței. Acest exercițiu este legat de eul meu superior. **Spun mulțumesc pentru că știu că e un motiv pentru ceea ce mi se întâmplă și că am**

o Conștientizare de făcut. Acestui lucru îi spun **mulțumesc**. Cărămizi, le arunc uneori în aer, apoi uit că le-am aruncat. Când ele cad o lună mai târziu, nu-mi mai aduc aminte de ele și spun: „Ce am făcut în viață pentru ca un lucru ca acesta să mi se întâmple? De fapt aceste evenimente nu sunt pedepse, este vorba doar despre legea cauzei și a efectului. Dacă îmi pun degetele într-o priză de curent și mă electrocutez, este pentru că Dumnezeu a dorit să mă pedepsească?

Aceasta pare uneori foarte ciudat atunci când utilizez puterea eliberatoare a cuvântului, însă trebuie să spun că, la fel ca mulți alții, pot simți binefacerile aproape imediat. Într-o zi am mers să văd, la ea acasă, o doamnă care era în fază terminală de cancer de os. Eram în foarte bune relații cu ea, așa că i-am cerut, ca exercițiu săptămânal, să spună de mai multe ori pe zi „**Mulțumesc** cancerului meu". Doamna în chestiune m-a privit cu un aer bizar. Găsea că este un pic ridicol să spună un asemenea lucru, însă știa, în adâncul ei, că chiar dacă nu înțelegea cerința mea, avea cu siguranță un motiv bun să o asculte.

De fapt, în cazul său, cancerul de os avea la origine un sentiment profund de devalorizare; apăruse după un cancer de sân pe care îl avusese cu câțiva ani mai înainte și care necesitase o amputare de sân, Acest al doilea cancer provenea din stresul suplimentar psihologic ca urmare al acestei devalorizări, cauzată în parte de cancerul său de sân. Creierul neputând suporta, a ales să transforme acest stres suplimentar psihologic în stres suplimentar biologic dându-i forma unei maladii pentru ca în acest fel să-i prelungească timpul de supraviețuire. Fără acest transfer, moartea ar fi survenit mult mai rapid. Pentru aceasta trebuie să i se spună **mulțumesc**. Trebuie să i se mulțumească creierului pentru că a luat cea mai bună decizie, aceea de a prelungi viața, timpul pentru ca soluția să se prezinte și vindecarea să se efectueze.

Bineînțeles, dacă nu găsește soluția, persoana va muri de cancer de os; în orice caz va fi supraviețuit mult mai mult timp mulțumită procesului pe care creierul l-a pus în mișcare. Atunci când lucrez cu **puterea eliberatoare a cuvântului**ui, se întâmplă ceva particular care nu are legătură cu logica. În fapt, nu este evident să spun **mulțumesc** atunci când un inconvenient sau o nenorocire survin. Pentru că asta nu pare logic, aplicând acest **cuvânt** eliberator, îmi scurtcircuitez mentalul și mă „branșez" mai mult la intuiție și **Iubire.**

Mă pun într-o poziție privilegiată pentru că privesc sau consider situația dintr-un punct de vedere superior, cel al eului meu superior, cel al **SUFLETULUI**. Plec de la principiul că totul în univers este **Iubire** și are rațiunea sa de a fi pentru a-mi îmbunătăți evoluția. În acest fel îmi este mai ușor să văd și să înțeleg ce se întâmplă în viața mea și astfel să ajung să **accept↓♥** evenimentele mult mai ușor. **Știu atunci că experiențele mele au ca scop să aducă mai multă Iubire, mai multă libertate și mai multă înțelepciune în viața mea.**

Trebuie să învăț să spun „Mulțumesc" tot timpul, mai degrabă decât să întreb.

Aceasta este o cheie extraordinară. De fapt atunci când „cer" ceva, subconștientul meu subînțelege că îmi lipsește ceva și acel ceva poate fi resimți la nivelul inimii♥ ca un vid. În plus, mă aflu într-o atitudine de așteptare de rezultate. Există o mare posibilitate ca ego-ul meu să fie la originea acestei cerințe.

Atunci când „cer" mă situez în starea de a primi. Atunci când spun „**MULȚUMESC**" mă situez în starea de a dărui.

Totuși, dacă doresc să primesc sau să am ceva în viața mea, pot să evit dificultatea formulându-mi cererea în acest mod:

„MULȚUMESC" cu toată ființa mea pentru că mi-ai acordat ASTA!

Pun astfel mai mult în acțiune principiul care spune că sunt legat de abundența care există în univers și care îmi este accesibilă AICI și ACUM. Nu fac decât să fiu recunoscător pentru ceea ce știu deja că mi-a fost acordat de dreptul divin.

A spune „**MULȚUMESC**" mă face să-mi dezvolt puterea recunoștinței.

Cu cât spun mai mult „MULȚUMESC" cu cât puterea mea de recunoștință crește, cu atât inima♥mea se deschide mai mult.

În acest fel cu cât puterea recunoștinței crește mai mult în mine, cu atât mai mult îmi voi atrage recunoștința în viață de la oamenii pe care îi frecventez sau evenimentele care mă înconjoară.

Personal eu practic aceasta în toate situațiile în care mă aflu. Și mi se întâmplă să spun:

mulțumesc celor care au turnat asfaltul care îmi permite să merg cu mașina pe drum,

mulțumesc celor care au pus lumina stradală, pentru că acest lucru îmi permite să conduc în mai mare siguranță,

mulțumesc păsărilor și cântecelor acestora care îmi înveselesc ziua,

mulțumesc florilor pe care le găsesc în drumul meu și care îmi înfrumusețează viața,

mulțumesc celor care au pus panourile de semnalizare pe drum, pentru că aceasta îmi permite să-mi găsesc mai ușor drumul,

mulțumesc celor care au contribuit la construirea promenadei Samuel de Champlain din Québec, acest parc minunat de pe malul maiestosului fluviu St-Laurent,

mulțumesc lui Napoléon și persoanelor care, la timpul lor, au plantat toți acești platani pe malurile Canalului du Midi în sudul Franței și de-a lungul mai multor drumuri ale Franței, care crează un decor atât de încântător.

mulțumesc celor care au instalat ascensorul în care mă aflu pentru că asta îmi permite să evit să urc scări care nu se mai termină și îmi permite să ajung mai repede la întâlnirea pe care o am programată,

mulțumesc lui Louis XIV și miilor de muncitori precum și celor care se ocupă acum cu conservarea, pentru că mi-au permis să admir acest loc splendid pe care îl numim Castelul Versailles,

mulțumesc,
mulțumesc,
mulțumesc...

Dacă, oricare ar fi motivul, mă simt un pic morocănos, pot practica acest exercițiu prin care să spun „**MULȚUMESC**" cu scopul de a-mi spori recunoștința față de Viață și astfel să pot disipa toate acele lipsuri în care mentalul meu încearcă să mă facă să cred.

Atunci când spun „MULȚUMESC", în loc să-mi îndrept atenția asupra mea însumi, îmi îndrept atenția spre întregul Univers. Pun în aplicare aserțiunea următoare:

Cu cât dau mai mult, cu atât primesc mai mult!

Poate că am o reticență în a spune „**MULȚUMESC**". Aceasta poate proveni din faptul că atunci când efectuez o acțiune

care are tendința să-mi deschidă **inima♥**, iese la suprafață o amintire, uneori în mod inconștient, care îmi aduce aminte că, în trecut, atunci când mi-am deschis **inima♥**, am fost rănit în mai multe rânduri. Așa că resimt pericolul de a o deschide „din nou". Este important să depășesc această teamă pentru a accede la o înțelepciune mai mare, la mai multă **IUBIRE** și la mai multă libertate.

Adevărata putere de integrare și vindecare a practicii de a spune „MULȚUMESC"

În cartea „**Cele 5 etape pentru a ajunge la Vindecare**" sunt descrise în mai mare detaliu cele 5 etape, care sunt următoarele:

Cunoașterea
Deschiderea
Detașarea
Acceptarea ↓ ♥
Acțiunea

Atunci când spun „**Mulțumesc**", și în acest fel îmi deschid **inima♥**, intru în procesul de acceptare↓♥ care mă conduce spre vindecare și **Conștientizarea** care vine odată cu aceasta. Acest proces nu funcționează bazat pe logică, însă este unul dintre cele mai eficace, i-am putut observa rezultatele.

În iunie 2011 am ținut un atelier „**A regăsi copilul din Sine**" în Québec. Printre cei 16 participanți, era o femeie, pe care o voi denumi Denise, apropiată de șaizeci de ani, care fusese abuzată sexual de către tatăl său de la vârsta de 2 sau 3 ani. În timpul atelierului, la momentul împărtășirilor cu asistent în legătură cu ce a trăit între 9 luni și trei ani, corpul său a avut reacții psihosomatice și și-a amintit evenimente până la acela în care se simțea sufocată, trăind scena în care tatăl său îi punea penisul în gură etc. Denise trecuse prin cel puțin 5 ani de terapie, avea un doctorat în psihologie, însă această situație cu tatăl său nu fusese niciodată rezolvată. Ea cunoștea principiul care fusese discutat în timpul atelierului: „**sunt responsabil 100% din tot ceea ce mi se întâmplă**" oricare mi-ar fi vârsta și că:

Tot ce mi se întâmplă este pentru un moment de conștientizare, astfel încât să mă regăsesc cu mai multă Iubire, mai multă Înțelepciune și mai multă Libertate.

Așadar, i-am cerut să-și îndrepte atenția asupra tuturor dăților în care a fost agresată de tatăl său și, privindu-mă în ochi, să spună „**MULȚUMESC**", încă odată și încă odată, de cel puțin 20 sau 30 de ori, încet, cu scopul de a putea resimți cât mai mult posibil aceasta în inima sa♥. Bineînțeles, la început, ea a simțit furie, apoi refuz, neplăcere pentru ca în final să se manifeste mai calm, cu mai multă pace interioară. Acest exercițiu i-a permis să „înțeleagă" în **inima♥** sa și nu în cap de ce acest lucru s-a produs. Iar la finalul atelierului, a putut să ne împărtășească faptul că acum, pentru prima oară în viață, putea să spună: „**te iubesc, tată**" ... Nu e aceasta o frumoasă eliberare?

...ÎN CEEA CE PRIVEȘTE ȚIGĂRILE

Le cer acum participanților la atelierele mele care sunt fumători și care fumează în timpul pauzelor, să spună mulțumesc, în interiorul lor, de fiecare dată când inspiră fumul țigării pe care o fumează. Rezultatele sunt câteodată rapide. De fapt, anumite persoane care fac acest exercițiu corect nu-și pot termina țigara pentru că le provoacă greață. Acesta poate fi o modalitate economică pentru a înceta să fumezi. În ultimul timp, un amic care cunoaște **puterea eliberatoare a acestui cuvânt** a fumat câte trei țigări una după alta spunând **mulțumesc** la fiecare inhalare. Starea de rău a devenit atât de intensă pe parcurs încât i-a permis să înceapă cu succes sevrajul.

...ÎN CEEA CE PRIVEȘTE HRANA

Am consiliat o persoană care dorea să mănânce mai puțin să spună **mulțumesc** în interiorul ei de câte ori înghițea mâncarea. Chiar de la primele mese, a simțit că funcționa și că îi este mai puțin foame. Nu-și termina farfuria și se simțea sătulă. Aceasta a încurajat-o să țină regimul cu mai puține calorii pe care voia să îl înceapă.

...LA MODUL GENERAL

.Este suficient să spun mulțumesc tuturor celor care mă deranjează „fără a încerca să înțeleg", pentru că acest lucru mă ajută să-mi păstrez inima♥ deschisă și să integrez situațiile pentru a le putea schimba. Atunci când sunt pe drum, mi se întâmplă să spun mulțumesc în inima♥ mea celor care au pavat drumul, celor care au instalat lumina stradală, semnele de trafic sau panourile indicatoare, celor care au plantat arborii

etc. Mi-aş putea spune că în orice caz aceste persoane au fost plătite să facă asta. Bineînţeles! Dar era nevoie totuşi ca nişte persoane să facă aceste lucruri şi pentru asta spun **mulţumesc**. Pot spune că, orice mi s-ar întâmpla în viaţă, este important să spun mulţumesc, pentru că asta îmi diminuează stresul şi-mi sporeşte şansele să rămân sănătos. Am putut verifica personal aceasta în timpul primului meu voiaj în Elveţia în 1998.

Persoana care mă găzduia a decis, de azi pe mâine, să mă dea pe uşă afară, fără nicio explicaţie. M-am găsit aşadar singur, cu toate bagajele mele în stradă. Trebuia să merg la gara acestei mici comune care se găsea la un kilometru depărtare. Mi-am spus că fără îndoială o persoană care trăieşte pe străzi ar avea mai multe şanse decât mine să ajungă acolo pentru că are un cărucior în care îşi transportă lucrurile. După aceasta, ajuns în gară la Geneva, atunci când toate bagajele mele erau lângă mine, cineva mi-a atras atenţia întrebându-mă ceva într-o limbă pe care nu o înţelegeam. Câteva secunde mai târziu, mi-am dat seama că tocmai îmi fusese furată valiza care conţinea computerul şi câteva articole care valorau în jur de 5.300 de euro[8]. Găseam că asta era mult pentru o singură zi şi începeam chiar să gândesc că poate era prea mult.

Cu toate acestea, mica mea voce interioară, m-a chemat la ordine. Ea mi-a spus să fiu atent să nu dezvolt un suprastres, deoarece, conform interpretării pe care o face creierul meu, acest lucru mi-ar putea declanşa o boală. Ştiam asta de mai mulţi ani; aşa că fără mare entuziasm, însă cu scopul de a trimite informaţia creierului meu, am început să văd părţile „pozitive" a ceea ce tocmai mi se întâmplase: *„Ascultă, Jacques, ai un bagaj mai puţin de cărat. În orice caz, această valiză te-ar fi incomodat mult în metroul din Paris. Computerul şi celelalte lucruri nu sunt decât chestiuni materiale care se pot înlocui. 85% din ce aveai pe laptop se găseşte pe calculatorul tău de acasă. În plus, ai probabil asigurare de furt. Poţi verifica la întoarcerea acasă. Haide, nu e decât un furt... Ţi s-ar fi putut întâmpla ceva şi mai rău, ai fi putut avea un accident şi te-ai fi putut afla acum la spital."* Îmi aminteam, de asemenea, de acea catastrofă survenită în Québec cu câteva luni mai devreme, în care nişte turişti au fost grav răniţi, iar unii dintre ei au şi murit într-un accident de funicular în oraşul vechi. Chiar dacă eram perturbat de acest furt care se adăuga primei mele neplăceri a zilei, era important

8 Echivalentul a 8000$ canadieni în1998 .

ca creierul meu să primească informaţia utilă care îl putea ajuta să diminueze potenţialul înalt de superstres.

Oare suprastresul ar fi fost suficient pentru a declanşa o boală? Istoria nu spune asta, însă era preferabil să-mi atrag toate şansele de partea mea pentru ca acest lucru să nu se întâmple. Acesta e motivul pentru care am spus **mulţumesc** fără să înţeleg prea bine ce mi se întâmpla. Ştiam că e tot ce pot face eu mai bine.

În acest fel, învăţ să spun **mulţumesc** pe cât de des îmi este posibil să o fac şi viaţa mea se ameliorează.

Deci, atunci când o situaţie mă perturbă şi mă face să trăiesc în frustrare, mă grăbesc să spun **MULŢUMESC** chiar dacă o spun cu dinţii strânşi, pentru că creierul meu înregistrează şi adaugă la aceasta: „E minunat, e fantastic, e extraordinar." Să ne imaginăm că am un accident de maşină. Îmi spun: **„Mulţumesc, e minunat, e fantastic, e extraordinar.** " Nu pare logic, însă principiul care este implicat aici este acela că sunt 100% responsabil de tot ce mi se întâmplă, chiar dacă tehnic pare că este vina celuilalt. A spune **MULŢUMESC** mă determină să rămân deschis mai degrabă decât să mă închid şi să mă branşez la fatalitate, mai bine să **Conştientizez** de ce acest lucru mi s-a întâmplat şi să mă ajut să fiu în **acceptare↓♥** şi să pun în evidenţă principiul care spune că: Nu pot schimba nimic din ce nu am **acceptat↓♥**[9]. Apoi adaug: ***e minunat, e fantastic, e extraordinar***, doar pentru a-mi îndrepta atenţia asupra pozitivului mai degrabă decât de a urî situaţia şi de a aduce energie negativă asupra acestei situaţii.

Pentru SUFLETUL care sunt, iar asta este adevărat pentru fiecare dintre noi, TOT ceea ce mi se întâmplă nu este decât o EXPERIENŢĂ, oricum aş considera-o, judecând ca o fiinţă umană, fie pozitivă sau negativă. Fie că am câştigat la Loto sau că mi-a luat foc casa, acestea nu sunt decât experienţe diferite pentru SUFLET. Totuşi, este adevărat că între cele două aş putea avea o preferinţă.

Iată exemplul unui text adresat de către o persoană iubitului sau iubitei sale, utilizând **puterea eliberatoare a cuvântului „MULŢUMESC":**

*„**Mulţumesc** pentru scrisoarea ta, care mi-a făcut plăcere;*
***Mulţumesc** pentru apelul tău telefonic, care m-a liniştit;*
***Mulţumesc** pentru deschiderea ta, care mi-a adus mai multă*

9 Vezi explicaţiile în cartea « Cele 5 etape ale vindecării», Clara Toma Publishing House .

Lumină;

***Mulțumesc** pentru gentilețea ta, care m-a bucurat;*

***Mulțumesc** pentru înțelegerea ta, care m-a reconfortat;*

***Mulțumesc** pentru blândețea ta, care mi-a încălzit **inima** ♥;*

***Mulțumesc** pentru încrederea ta, care mi-a dat un plus de siguranță;*

***Mulțumesc** pentru **Iubirea** ta, care mă ajută să cresc;*

***Mulțumesc** pentru zâmbetul tău, care îmi sporește speranța în Viață;*

***Mulțumesc** pentru timpul pe care îl petreci cu mine, pentru că simt cum **Iubirea** circulă mai mult în mine;*

***Mulțumesc** pentru îmbrățișările lungi, pentru că ele îmi permit să rămân branșat cu tine;*

***Mulțumesc** pentru mângâierile tale, care îmi permit să mă **accept**↓♥ mai mult în această lume;*

***Mulțumesc** că îmi accepți↓♥ mângâierile, pentru că în acest fel pot lua mai mult contact cu **Iubirea** în această lume;*

***Mulțumesc** că te bucuri alături de mine, pentru că aceasta îmi permite să beneficiez de deschidere în momentul prezent;*

***Mulțumesc** pentru corpul tău îmbrățișat cu al meu, asta îmi permite să **accept**↓♥ mai mult că fac parte din această lume.*

Mulțumesc...

Mulțumesc...

Mulțumesc..."

MĂRTURII

*După o ședință de masaj, am întrebat o clientă ce a resimțit în timpul acestei ședințe.Ea mi-a răspuns că față de alte dăți, ședința i-a fost mult mai benefică, a resimțit mai multă deschidere, ceea ce i-a permis să se detașeze de mai multe lucruri, și mult mai ușor. De fapt, în timpul întregului masaj, i-am repetat continuu, ca pe o mantra: „**Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc...**"*

***A repeta această mantra este, de asemenea, eficace** în digitopunctură.*

*Am mai repetat experiența și cu o altă clientă, rezultatul a fost la fel de benefic, dar mai mult, la sfârșitul ședinței ea mi-a spus că în timpul masajului, atunci când repetam: „Mulțumesc", la rândul ei repeta: „**accept**, **accept**↓♥ să mă deschid, **accept**↓♥ mereu o mai mare deschidere."*

(Daniele F., noiembrie 2002)

*Ar fi atât de multe de spus despre **cuvântul „mulțumesc"**. Este un cuvânt magic care ne permite să acceptăm↓♥ ceea ce ni se întâmplă și mai ales de a coborî nivelul stresului care poate fi asociat cu situațiile dificile, adică foarte dureroase. L-am experimentat recent și trebuie să spun că dacă nu aș fi cunoscut această tehnică a cuvântului „**mulțumesc**" pe care îl repet câteodată în buclă, aș fi ajuns direct la spitalul psihiatric.*

*A spune „mulțumesc" face ca stresul să se reducă, permite calmarea mentalului, pentru că acesta își spune, „dacă ea spune mulțumesc înseamnă că la urma urmelor nu a fost chiar atât de grav, deci pot coborî stresul, este corect așa." «„**Mulțumesc**" este un cuvânt indispensabil în vocabularul spiritual.*

(C.L.)

"A spune „Mulțumesc" este atât foarte simplu, cât și foarte eficient. Am constatat că atunci când sunt într-o situație în care sunt supărat, a spune „Mulțumesc" îmi permite să „opresc" o reacție negativă înainte de a judeca. Simt că inima♥ mea rămâne mai deschisă și asta îmi scade stresul. Este ca și cum mi-aș spune: „Nu are rost să te enervezi sau să reacționezi, vezi de ce se întâmplă asta!" " A spune „Mulțumesc" mă ajută să rămân în acceptarea↓♥ a ceea ce se întâmplă, chiar dacă sună negativ. De asemenea, spun „Mulțumesc" foarte des în situații pozitive, când mi se întâmplă lucruri grozave. Simt atunci noțiunea de abundență devenind mai încorporată în mine. Amplific pozitivul. Totul arată și mai frumos!

(L.B)

Încerc să mă gândesc la această tehnică cât mai des posibil pentru a spune „MULȚUMESC" pentru a rămâne deschis, care nu este încă un reflex automat! Este adevărat, este o tehnică care ne scutește reacțiile emoționale și ne invită să rămânem calmi în loc să ne supărăm despre ceea ce ni se întâmplă. Mulțumesc!

(V.R.)

Când mi se întâmplă ceva neplăcut sau neașteptat, ceva care nu merge așa cum îmi doream, spun „Mulțumesc". Mă face bine să știu că reușesc să pun evenimentul în perspectivă și să fac următorul pas. Uneori, de asemenea, „Mulțumesc" mă ajută să înțeleg de ce s-a întâmplat așa ceva.

(S.C.)

De multe ori spun „Mulțumesc" când întâlnesc o situație dificilă, cum ar fi atunci când un client scoate o factură sau un vecin are îngrijorări.

Aceasta este ocazia de a lucra la mine. A spune „Mulțumesc" devine benefic pentru mine și mă pune într-o atitudine pozitivă la toate nivelurile.

(J.D.)

„MULȚUMESC" este un instrument extraordinar de mare putere. Mie îmi rămâne doar să rămân deschis pentru a-i înțelege sensul.

Îndepărtarea „NU"-urilor pe care le-aș numi „automatisme"

În fapt, se întâmplă des să pot face un comentariu sau să dau un răspuns unei întrebări începându-mi fraza cu un „NU".

De exemplu atunci când o persoană mă întreabă ceva și îi răspund:

„**NU**", asta mă interesează să o schimb cu „DA", asta mă interesează...

„**NU**", mă voi gândi la asta să o schimb cu „DA", mă voi gândi la asta...

„**NU**" vreau să-ți spun să o schimb cu „DA" vreau să-ți spun că...

Este impresionant numărul de „NU"-uri pe care o persoană le poate spune în spațiul a câteva minute și pe care creierul le înregistrează. Mă gândesc la numărul important de „NU"-uri pe care creierul meu le înregistrează într-o singură zi. Remarc faptul că spun „NU" mai ales atunci când sunt pe punctul de a spune ceva care mă va determina să manifest mai multă deschidere și care provine din explicația dată mai sus, atunci știu că sunt pe cale să mă deschid mai mult, memoria mea înregistrează că, în trecut, atunci când m-am deschis, acest lucru m-a pus în pericol sau m-a rănit interior. În acest fel, inconștient fac în așa fel încât să-mi „limitez" deschiderea pentru a fi cât mai în siguranță. Prin urmare, este important să practicați înlocuirea lui „NU" cu "DA".

Importanța cuvintelor „MEREU" și „NICIODATĂ"

Am menționat că creierul meu funcționează ca un computer, ceea ce explică importanța **cuvintelor**, semnificația lor și programarea lor conștientă sau inconștientă în mine.

Când folosesc cuvintele „ÎNTOTDEAUNA" sau „NICIODATĂ" implică principiul ETERNITĂȚII.

Astfel, trebuie să fiu vigilent atunci când folosesc aceste două **cuvinte**. Dacă spun, de exemplu: „Îmi rătăcesc **mereu** cheile", asta înseamnă că îmi rătăcesc cheile în 10 cazuri din 10 pentru **eternitate**. Poate că le rătăcesc des, sau foarte des, însă diferit de „**mereu**". Dacă în realitate îmi rătăcesc cheile 8 cazuri din 10, atunci îmi programez creierul să le rătăcească tot timpul, adică 10 cazuri din 10. În aceeași manieră, dacă îmi spun: „Nu am niciodată **noroc** la loterie", chiar dacă șansele mele de reușită sunt doar slabe, îmi programez creierul să coboare la 0% șanse pentru a mă conforma la ceea ce creierul meu tocmai a auzit.

De fiecare dată când nu voi câștiga, voi întări această situație spunând că „aveam dreptate", ceea ce va accentua acest „adevăr" și mai mult în creierul meu.

Totuși pot utiliza aceste două **cuvinte** în avantajul meu dacă de exemplu spun:

*Știu că sunt **mereu** ghidat și protejat.*

*Voi avea **mereu** banii necesari de care am nevoie pentru a-mi continua proiectele.*

*Te voi iubi **mereu***

***Niciodată** nu vor putea exercita asupra mea o influență care ar putea fi negativă.*

Iată un mic exercițiu simplu, dar atât de important.

Cuvintele vindecătoare ale cărții „Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor"

Un fapt remarcat de un fost medic francez, domnul Gérard Athias, atunci când făcea consultații individuale, este că atunci când spunea clientului său un **cuvânt** provenit din rădăcina etimologică a numelui maladiei de care suferea, acest lucru provoca uneori o emoție care putea să declanșeze un proces de vindecare. De fapt creierul „**știe**" că cele două cuvinte sunt interconectate, dar poate că nu în mod conștient. Așa că voi intra în casă prin ușa din spate, adică voi folosi conflictul sau/și emoția atașată lui, eliberând această emoție sau manifestând înțelegere pentru a permite vindecării să se instaleze. Această explicație nu este dată în cartea „***Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor***", pot totuși să aflu care sunt acele cuvinte ce provin din rădăcina etimologică a numelui maladiei uitându-mă la toate **cuvintele** care sunt scrise cu ***caractere bolduite italice***.

Aceste **cuvinte** au fost culese în timpul atelierului ținut de Gérard Athias în care el explica funcționarea acestui proces. Cu permisiunea sa, aceste **cuvinte** au fost încorporate în textul cărții „**Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor**" pentru a descrie abordarea metafizică a afecțiunilor și bolilor punându-le într-o frază potrivită. Există uneori o modalitate de a căuta o emoție care este legată de un conflict de care mentalul nu își dă seama. Eu aș numi asta „a intra pe ușa din spate". De fapt, mentalul meu conștient nu asociază neapărat **cuvântul** cu legătura pe care acesta o are cu maladia și sunt șanse ca acest lucru să aibă repercusiuni ce vor face să apară emoții în procesul de eliberare și de vindecare. De aceea aceste **cuvinte *scrise cu caractere bolduite italice*** sunt importante mai ales în exercițiul pronunțării "monosilabice" descris în această carte. Astfel am mai multe șanse să activez emoțiile care sunt sursa conflictului meu.

Tehnica de vindecare: efectul cuvintelor pronunțate monosilabic

Această tehnică este o tehnică de integrare ce permite vindecarea rănilor la sursa lor, utilizând puterea alchimică a **inimii♥** pentru a efectua transformarea. Este o tehnică puternică ce și-a dovedit eficacitatea.

Iată un text care apare integral la începutul cărții „Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor":

©Tehnica de integrare prin pronunțarea monosilabică ritmică și secvențială

Pot să mă servesc de informația conținută în această carte pentru a efectua schimbări în planul emoțiilor mele. Practicând exercițiul care urmează, este posibil să-mi activez memoria emoțională și astfel să permit ca, din momentul în care capul meu se întoarce spre **inimă♥**, o parte dintre emoții să fie vindecate în **Iubire**.

Este vorba de a lua un text care descrie o indispoziție sau o maladie și de a-l citi, silabă cu silabă, timp de cel puțin o secundă pentru o silabă. Să luăm exemplul maladiei următoare: artrita.

ARTRITA (ÎN GENERAL)

Artrita este definită ca fiind o inflamare a unei articulații. Ea poate afecta fiecare parte a sistemului locomotor uman, fie oase, ligamente, tendoane sau mușchi. Se caracterizează prin inflamație, rigiditate musculară și durere care corespunde pe plan metafizic închiderii, criticii, mâhnirii, tristeții sau furiei.

Devine:

AR-TRI-TA (ÎN GE-NE-RAL)

Ar-tri-ta es-te de-fi-ni-tă ca fiind o in-fla-ma-re a unei ar-ti-cu-la-ții. Ea poa-te a-fec-ta fi-e-ca-re par-te a sis-te-mu-lui lo-co-mo-tor u-man, fie oa-se, li-ga-men-te, ten-doa-ne sau mușchi. Se ca-rac-te-ri-zea-ză prin in-fla-ma-ție, ri-gi-di-ta-te mus-cu-la-ră și du-re-re ca-re co-res-pun-de pe plan me-ta-fi-zic în-chi-de-rii, cri-ti-cii, mâh-ni-rii, tris-te-ții sau fu-ri-ei.

Și continui lectura în acest fel cu tot restul textului. Este important să procedez foarte lent, **cel mult o silabă pe secundă sau chiar mai lent**. Nu trebuie să mă preocupe dacă intelectul meu înțelege sau nu cuvintele și frazele pe care le pronunț. În

timpul exercițiului se pot manifesta emoții de suferință sau tristețe; e nevoie să se apeleze la **Iubire** în această situație. Pot lua textul unei maladii pe care o am în acest moment sau al unei maladii pe care deja am avut-o sau o maladie de care mă tem că voi suferi. Dacă trăiesc emoții în timpul acestui exercițiu, îl pot relua mai târziu, și am să fac asta până când nu voi mai simți nicio emoție și mă voi simți confortabil cu textul.

Informația care urmează are ca scop să ofere mai multe explicații asupra utilizării acestei tehnici de integrare. Mai întâi, să precizez că pentru mine termenul „integrare" desemnează faptul de a deveni conștient de ființa mea; semnifică, de asemenea, într-o oarecare măsură, „vindecarea". De fapt, indispoziția sau maladia nu este decât un mesaj pe care corpul mi-l trimite pentru a-mi permite să **Conștientizez** ceea ce trăiesc în acest moment.

Am utilizat această tehnică mai întâi în atelierele ***Regăsirea copilului din sine*** pe care îl țin din martie 1993. El este utilizat în atelier în momentul în care adultul scrie o scrisoare copilului său interior și acesta din urmă îi răspunde.

Ce se întâmplă în timpul aplicării acestei tehnici? Mai întâi, ceea ce trebuie înțeles, cu cât citesc mai repede cu atât mai mult lectura se va situa la nivel mental în capul meu. Pe când, cu cât mai lent citesc, cu atât mai mult lectura va fi în contact cu centrul de energie al **inimii♥**, numit, de asemenea, chakra **inimii♥**.

Toate afecțiunile și bolile sunt interpretări conștiente sau inconștiente ale lipsei de dragoste în raport cu o situație sau o persoană.

Așadar, este ca și cum acest mesaj sau mai bine spus, această rană, a fost înregistră la nivelul **Iubirii**, care pentru o ființă umană corespunde centrului de energie al **inimii♥**.

Rănile mele legate de lipsa de **Iubire** sunt înregistrate în **inima♥** mea sub forma:

respingere /abandon / trădare

furie/ neînțelegere / tristețe,

dezamăgire/ umilință, / nedreptate,

un sentiment de neputință etc.

Aceste răni pot proveni, de asemenea, din una dintre cele șase frici fundamentale[10] care sunt:

Frica de a muri,
Frica de critică,
Frica de boală,
Frica de îmbătrânire,
Frica de sărăcie,
Frica de a pierde iubirea cuiva.

Pentru a putea schimba mesajul înregistrat în interiorul meu, **trebuie să activez informația de la punctul său de pornire.** Asta înseamnă că trebuie să iau cunoștință de „dosarul" responsabil pentru informație la momentul când aceasta a fost înregistrată și de contextul care stă la baza originii rănii, pentru a determina situațiile care au „reactivat" emoțiile care sunt legate de ea. Când recreez situația care mi-a provocat durere, furie, tristețe etc., deschid centrul energetic al **inimii♥**. În acest fel, el poate lăsa să intre energia **Iubirii** care aduce vindecare și astfel, integrarea și realizarea Conștiinței care o însoțește.

Pentru ca exercițiul de pronunțare să fie eficace, îmi imaginez cuvintele ieșind din locul unde se află **inima♥**, ca și cum gura mea s-ar afla în acel loc. În timpul exercițiului, pot să simt furnicături sau curenți de căldură în diferite părți ale corpului meu, durere, tristețe sau tot felul de alte emoții. E suficient să rămân calm în cazul în care emoții foarte puternice de durere sau tristețe se vor manifesta, deoarece e vorba de un fenomen normal, și corpul meu știe că este capabil să se descurce.

Dacă, pentru un motiv oarecare, îmi este teamă că voi trăi prea multe emoții, pot face exercițiul în compania unei persoane capabile să mă susțină, o persoană responsabilă sau un terapeut.

Pot utiliza această tehnică absolut excepțională în situații din viața de zi cu zi.

Încă din anul 1993, utilizez această tehnică în atelierul „**Regăsirea copilului din sine**", atunci când eu, ca adult, îi scriu copilului meu interior și viceversa. Rezultatele sunt absolut uimitoare. Ca participant, acest lucru mă face să trăiesc emoții imprevizibile cu privire la anumite aspecte din viața mea.

10Provine din cartea «Legile Succesului» de Napoléon Hill. Vezi mai multe explicații în cartea «Cele 5 etape ale Vindecării» de Jacques Martel, Clara Toma Publishing House

Iată câteva exemple.

A COMUNICA PRINTR-O SCRISOARE CU O FIINȚĂ DRAGĂ

Mai întâi este necesar ca scrisoarea să fie formulată în termeni pozitivi pentru a atenua posibilele impacte negative, deoarece persoana care primește scrisoarea ar putea să-și vadă fricile activate și să se simtă culpabilă sau acuzată, iar lucrarea nu ar mai putea fi făcută. Rescrierea unei scrisori utilizând formulări pozitive constă în efectuarea unor schimbări în alegerea anumitor cuvinte sau anumitor fraze fără a schimba sensul scrisorii. De exemplu, fraza următoare: ***„Nu ne-a lipsit niciodată nimic"***, devine: ***„Am avut mereu tot ceea ce am avut nevoie."*** Odată terminată, scrisoarea este citită în manieră monosilabică, conform tehnicii explicată mai sus.

Pot totodată să fac exercițiul lecturii monosilabice al scrisorii cu formulări negative, însă nu aceasta este scrisoarea pe care o voi expedia. Am constatat că, adesea, pentru integrare, obțin mai multe rezultate când sunt formulări negative mai degrabă decât doar formulări pozitive. Des, „greutatea psihică" a formulărilor negative este mult mai importantă decât „greutatea psihică" a formulărilor pozitive. Și cum alchimia inimii♥ transformă **„mereu"** tot ceea ce se întâmplă prin intermediul ei în pozitiv, atunci există adesea mai mult material sau emoții exprimate în negativ care vor deveni pozitive, decât în cazul pozitivului însuși.

A SCRIE O SCRISOARE UNEI PERSOANE DECEDATE

Ei bine da, este posibil! Este suficient să scriu ce doresc să spun sau ce aș fi dorit să-i spun acelei persoane fără să țin cont de aspectele negative sau pozitive. Pot să-i scriu acelei persoane cât de mult îmi lipsește și cât de mult am iubit-o. Iată un exemplu: ***„Iubirea*** *pe care am trăit-o cu tine mi-a umplut de fericire toți acei ani și acest lucru îmi lipsește enorm. Erai raza mea de soare, speranța mea de viață..."* Dacă am trăit experiențe dificile cu persoana și nu am avut niciodată ocazia de a i-o spune, pot acum să îi scriu. De exemplu, dacă am trăit un abuz sexual și aceasta m-a afectat profund, pot scrie: *„Nu ești decât un om josnic și dezgustător. Viața mi-a fost bulversată. Aș fi dorit să te ucid de o sută de ori..."* Faptul interesant este că munca de transmutare se va face în **inimă♥**, chiar dacă aceste cuvinte

sunt negative. Totuși, se întâmplă uneori că vor apărea emoții care vor ieși la suprafață.

Odată ce scrisoarea este scrisă, o citesc si-la-bă cu si-la-bă conform metodei explicată mai sus, până când nu voi mai percepe emoții importante. Apoi, pun scrisoarea într-un plic și scriu ultima adresă cunoscută a persoanei decedate. Scriu adresa expeditorului pe plic și lipesc un timbru pe el. Într-o zi, un client pe care îl aveam la consultație insista că timbrul nu ar fi important. Am încheiat discuția spunându-i că dacă timbrul nu este important, atunci ar trebui să înceteze să mai argumenteze și pur și simplu să îl pună pe scrisoare.

Odată ce scrisoarea este gata să fie expediată, găsesc un loc sigur unde o pot arde. În timp ce se transformă în cenușă, vizualizez un curent de **Lumină** albă care coboară din cer, ca o rază laser ce intră prin vârful capului meu, prin chakra coroanei, coboară în **inima♥** mea și se îndreaptă înspre scrisoarea care arde. Mă străduiesc să simt **Iubirea** care mă străbate.

Tocmai am expediat scrisoare prin „poșta cosmică". Ea va fi livrată la un alt nivel de vibrație. Această tehnică a produs deja rezultate foarte interesante pentru foarte mulți oameni. Inactivez latura rațională și am încredere în puterea Iubirii care mă ghidează și mă vindecă.

PENTRU TOATE SITUAȚIILE VIEȚII

Scriu pur și simplu situația pe care o trăiesc cu o persoană sau în raport cu o indispoziție și citesc apoi textul si-la-bă cu si-la-bă, cel puțin o silabă pe secundă. Aceasta îmi va permite să integrez mai mult situația și mă ajută să **accept↓♥** situația știind că **nu pot schimba nimic din ceea ce nu am acceptat↓♥.**

ÎN CE PRIVEȘTE TEXTELE SPIRITUALE

Iau textele spirituale cum ar fi Biblia, psalmii, rugăciunile către sfinți sau către maestrul meu spiritual, invocații, etc, și fac o lectură mo-no-si-la-bi-că. În acest fel voi putea experimenta mai mult sentimentul **Iubirii** care este conținut în aceste texte.

MĂRTURII

Această tehnică îmi permite cu adevărat să dezrădăcinez emoțiile ascunse în interiorul meu. Dacă citesc rapid, simt cu adevărat că sunt la nivel mental. Cititul lent mă obligă să merg la nivelul ***inimii♥****. Atunci când anumite* ***cuvinte*** *vibrează mai mult*

decât altele, acest lucru îmi indică o încărcătură emotivă care le este atașată. Am remarcat cât de eficace este acest exercițiu, în special în cazul scrisorilor persoanelor pe care le iubesc și deci al căror conținut mă deranja. Tehnica m-a ajutat să fiu mai neutru, să dezvolt o înțelegere mai pozitivă a ceea ce este scris.

Am utilizat, de asemenea, această tehnică în cazul cărții ***„Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor"****. Am* ***Conștientizat*** *că țineam în mine emoții care ar fi putut să sfârșească în maladii - mai ales scleroza în plăci - și pe care dacă le-aș fi gestionat prost aș fi trăit foarte mult stres. E ca și cum corpul s-ar fi trezit la lectura anumitor* ***cuvinte.*** *Am putut să verific cum efectiv îndeplineam toate condițiile „emotive" necesare pentru dezvoltarea maladiei. Am recitit de mai multe ori textul până când nu am mai simțit emoții care ies la suprafață.*

De la prima lectură, mi-au apărut imagini care îmi dădeau cheia sursei stării mele de rău. Ca și cum, efectuând această tehnică, ***inima♥*** *mea se conecta direct la memoria mea emotivă făcând o cercetare rapidă cu scopul de a-mi oferi informații care mă vor ajuta să fac mai multe* ***Conștientizări*** *potrivite ce îmi vor dezactiva și dispersa emoțiile negative.*

L.B.

Am utilizat această tehnică ce este foarte eficace.

Am avut, la un moment dat în viață, o alegere de făcut cu privire la studiile mele. Nu știam dacă să rămân la Universitate sau să renunț. Așa că am notat pe o foaie de hârtie tot ceea ce mă deranja la faptul de a-mi continua studiile, apoi, în opoziție, toate punctele pozitive ale faptului de a continua Universitatea. Odată acestea terminate, am citit pagina, silabă cu silabă. Emoțiile au crescut și ca urmare, a doua zi, am luat decizia care mi-a părut cea mai justă în momentul în care am luat-o.

Schimbarea pe care a făcut-o această tehnică, este că înainte de a citi pagina, eram în dubiu, iar după , totul mi-a devenit mult mai clar.

Trebuia oricum să iau o decizie, însă doream să o fac în armonie cu mine însumi. Tehnica pronunțării monosilabice m-a ajutat.

M.L.

Puterea cuvintelor în relaxarea ghidată

Relaxările ghidate, sau relaxările dirijate, reprezintă pentru mine o unealtă interesantă, **adică doresc să spun, pentru fiecare dintre noi**. De fapt, fiindcă trăiesc într-un context occidental, nu am învățat cu adevărat să fac exerciții de meditație sau de contemplație. Relaxările ghidate permit mai ales intrarea în contact cu subconștientul și găsirea de răspunsuri la întrebările pe care mi le pun.

Înțelegerea relaxărilor ghidate mă poate ajuta să pricep sensul viselor. În fapt, ele permit dezvoltarea unei modalități de a funcționa la nivelul subconștientului care poate facilita înțelegerea. Ele ne permit să creăm scheme de referință care pot fi utilizate de către subconștient pentru a ne face să primim un mesaj.

CODUL DE ETICĂ DE RESPECTAT

Este important de înțeles că relaxările ghidate constituie o modalitate puternică de a intra în comunicare cu subconștientul. Cunoșteam vechea axiomă: „o medalie are întotdeauna două fețe". De exemplu, știu că banii în sine nu sunt nici pozitivi nici negativi, totul depinde de modul în care îi folosesc. La fel, **relaxările ghidate** reprezintă o modalitate puternică de reprogramare, într-o anumită măsură, a subconștientului. Programarea poate fi pozitivă sau negativă pentru că subconștientul acționează ca un computer; el nu face diferența.

CUM FUNCȚIONEAZĂ GÂNDURILE

Subconștientul meu înregistrează toată informația și o clasează în maniera în care va putea să o și acceseze.

Subconștientul nu poate face diferența între adevăr și ficțiune. Mai mult, el nu face diferența între ceea ce este real, imaginar, virtual sau simbolic[11].

FORMULĂRI POZITIVE

Atunci când îi sunt făcute „sugestii" subconștientului, este important să nu fie utilizate decât **formulări pozitive**. Subconștientul captează în diferite grade o mare parte din tot ceea ce aude sau vede. Acesta e motivul pentru care folosesc

11 Vezi mai multe explicații asupra subiectului în cartea „Cele cinci etape pentru a ajunge la Vindecare" de Jacques Martel, Clara Toma Publishing House

„formulările pozitive" în timpul atelierelor mele.

Formulările negative, chiar dacă sunt neutralizate de către negație, pot avea un impact negativ. Iată un exemplu de formulare negativă:

„Plonjez în apă. Nu îmi este frică de înec și mă simt perfect."

În această formulare, este important de constatat prezența anumitor **cuvinte**: **„...ÎMI...ESTE...FRICĂ...DE...ÎNEC..."** Acest „poate" provoca o reacție și activează o teamă, chiar inconștientă, într-o persoană.

CUM RĂSPUNDE SPIRITUL FRICII ?

- temerile sunt înregistrate în subconștient;
- subconștientul nu poate face diferența între realitate și ficțiune;
- subconștientul poate doar să acționeze; el nu gândește;
- fricile și îndoielile sugerează indirect subconștientului că se vor realiza.

Iată acum **formularea pozitivă** a aceluiași exemplu:

„La momentul în care plonjez în apă, simt deja bucurie în mine și mă simt perfect.

Anumite persoane pot simți teama de a „plonja în apă"

Sugerând că „ÎN MOMENTUL ÎN CARE PLONJEZ ÎN APĂ, SIMT DEJA O BUCURIE ÎN MINE", diminuez mult riscurile de a provoca o reacție. Aceleași precauții trebuie luate atunci când fac o ședință de relaxare în care se pune problema de a mă regăsi „în spațiu", sau într-o situație oarecare în care îmi pierd reperele, ceea ce ar putea face să crească în mine teama.

RELAXAREA CORPULUI

Sunt mai multe modalități de a relaxa corpul, asta depinde de timpul sau de importanța pe care dorim să o acordăm relaxării.

În acest expozeu, doresc să profit de experiența legată de **relaxările ghidate**. Alte persoane procedează diferit, însă pot să vă asigur că această metodă funcționează. Rămâne la Libertatea mea de a găsi printre următoarele cea care îmi convine cel mai mult.

De exemplu, în timpul relaxării, există mai multe modalități de face să intervină părțile corpului. Putem utiliza mai multe sau mai puține detalii.

1. Descriere generală: „Îmi relaxez complet ambele picioare, ambele gambe, îmi simt ambele picioare și ambele gambe complet relaxate

2. Descriere detaliată: „Îmi relaxez complet degetele de la picioare, tălpile, călcâiele, gleznele; îmi simt acum cele două picioare complet relaxate. Îmi relaxez acum gambele, genunchii, șoldurile pentru a-mi simți picioarele și gambele complet relaxate..."

3. Descriere mai detaliată și aproape metafizică: Îmi relaxez complet degetele de la picioare și **accept↓♥** detaliile viitorului. Îmi relaxez tălpile și călcâiele și **accept↓♥** noile direcții ale viitorului. Îmi relaxez gleznele și **accept↓♥** să rămân flexibil în fața noilor direcții ale viitorului. Îmi relaxez gambele, genunchii precum și șoldurile și **accept↓♥** gradual să avansez în viață..."

Notă: *folosesc cât mai mult expresiile „îmi **relaxez** brațul..." și „îmi simt brațul din ce în ce mai **lejer**" mai degrabă decât „îmi simt brațul din ce în ce **greu**, mai **apăsător**". Nu am explicații precise pentru a justifica această alegere, însă mă simt mai în largul meu cu aceste expresii. Știu că vom „manifesta" după aceasta situații mai naturale pentru corpul nostru și pentru **Conștiință**.*[12]

FOLOSIREA LUI „EU" SAU A LUI „DUMNEAVOASTRĂ"

Unii utilizează „tu" sau „dumneavoastră" în relaxarea lor. Iată un exemplu.

„Te găsești pe o plajă unde te simți minunat de bine. Simți nisipul fin sub tălpi și soarele îți încălzește corpul..."

Așa cum am văzut recent, această formulare poate implica o distanță psihologică între animator și participant. Ea poate funcționa, însă participantul trebuie să asculte animatorul „din exterior".

În ceea ce mă privește prefer să folosesc o formulare care îmi permite să mă simt implicat alături de participant și care să-i permită acestuia să mă audă „din interior". În acest fel, exemplul precedent ar putea fi reformulat după cum urmează:

„Mă găsesc pe o plajă unde mă simt minunat de bine. Simt nisipul fin sub picioare și soarele îmi încălzește tot corpul..."

12 Aceasta poate fi asemănată cu un text extras din Scrisori despre Yoga, de Sri Aurobindo: „Coborârea unei Conștiințe foarte înalte în planul cel mai fizic aduce Lumină, Conștiință, forță, bucurie în celule și în toate mișcările fizice. Corpul devine conștient și vigilent și face mișcările juste, supus unei voințe mult mai înalte sau în mod automat prin forța Conștiinței care coboară în el. (...) Devine posibilă reducerea oboselii. Pacea, bucuria, forța, lejeritatea se stabilesc în întregul sistem fizic."

Aici, participantul aude sugestia și **și-o însușește**, nu mai are nevoie să „traducă" ceea ce aude, adică să schimbe „te găsești pe o plajă" cu „mă găsesc pe o plajă". Pot încerca ori una ori alta dintre formulări și să trag propriile mele concluzii.

Aceasta poate fi asemănată cu un text extras din Scrisori despre Yoga, de Sri Aurobindo: „Coborârea unei Conștiințe foarte înalte în planul cel mai fizic aduce Lumină, Conștiință, forță, bucurie în celule și în toate mișcările fizice. Corpul devine conștient și vigilent și face mișcările juste, supus unei voințe mult mai înalte sau în mod automat prin forța Conștiinței care coboară în el. (...) Devine posibilă reducerea oboselii. Pacea, bucuria, forța, lejeritatea se stabilesc în întregul sistem fizic."

FOLOSIREA SUPERLATIVELOR ȘI A ALTOR TERMENI PENTRU CONSOLIDAREA SUGESTIEI

Superlativele au tendința de a amplifica impactul „sugestiei". De exemplu, este o diferență între a spune: „Mă simt foarte bine" și a spune „Mă simt minunat de bine". În fapt, a doua sugestie este mai intensă și îmi permite să interpretez cu mai multă forță emoțiile. Ea îmi permite să **„activez" memoria emoțională și astfel să efectuez maximum de schimbări.**

IMPORTANȚA FORMULĂRILOR „DESCHISE"

Pentru a lăsa mai multă **„libertate"** participantului, este important să folosesc formulări **„deschise"** care „să lase locul" participantului. În această manieră, el poate adăuga o anumită informație conformă cu **individualitatea sa.**

Iată exemplul unei formulări pe care o voi numi **„închisă"**:

„Mă aflu în fața unei caverne săpată în calcar a cărei intrare are doi metri înălțime și un metru și cincizeci de centimetri lățime. Un înțelept este acolo și mă așteaptă. Are un metru și șaptezeci, părul alb și o barbă albă lungă de cincisprezece centimetri. Poartă o robă maro care e lungă până la pământ și care este strânsă în talie cu un cordon galben, Sandalele sale sunt de un maro închis. Are ochii albaștri...

În acest exemplu, sunt **prea multe detalii precise** (ele au fost subliniate) care împiedică sau pot obstrucționa viziunea personală a participantului.

Exemplul ar putea fi reformulat într-o manieră mai **„deschisă"**:

„...Mă aflu în fața unei caverne. Sunt atent să remarc cum este alcătuită și cum arată intrarea care permite accesul, care îi este înălțimea, lățimea. În fața acestei intrări stă un înțelept care mă așteaptă. Îi examinez atent: părul, talia, veșmintele, privirea pătrunzătoare, impresia pe care o degajă..."

Această formulare lasă participantului (sau subconștientului acestuia) grija de a „manifesta" caracteristicile cavernei, ale intrării, ale înțeleptului (nu îi menționăm vârsta, chiar dacă am putea uneori să precizăm că este „bătrân"), statura sa fizică, veșmintele sale etc.

Detaliile care se manifestă participantului pot fi revelatoare despre ceea ce el trăiește în momentul meditației sau anumite concepte trăite în momentul prezent. Se poate ca anumite aspecte ale conceptelor participantului să se schimbe în săptămânile sau lunile care vor trece după meditația în care a realizat aceste **Conștientizări**.

Puterea Mantrelor și efectele lor

Conform WIKIPEDIA[13]: **Mantra** se bazează pe puterea sunetului. Prin vibrația și rezonanța sa sunetul transformă mediul înconjurător, la fel și persoanele care îl recită. Cum mantra este repetată de foarte multe ori înainte de a produce un efect, se introduce noțiunea de ciclu și de repetiție. În mod esențial mantrele sunt legate de hinduism și de budhism, ele nu sunt legate de nicio limbă, cultură sau specie animală: **în absolut, mantra este un sunet care produce un efect benefic.**

Rădăcina **cuvântului mantra** provine din sanscrită și are semnificația, ***„gândul care eliberează și protejează"***. Atunci când cânt sau recit o **mantra**, acest lucru activează sau accelerează forța creatoare spirituală care este în mine, aducând armonie în toate părțile ființei mele. Prin principiul: **„Devin acel ceva asupra căruia îmi îndrept atenția."**, aceasta mă conectează și mai mult la energiile spirituale mai elevate și îmi permite să acced la o mai mare putere în beneficiul meu personal sau al altor persoane.

Mantra nu este o rugăciune. O rugăciune constă în **cuvinte** de suplicație alese de un aspirant spiritual, în timp ce mantra

13 www .wikipedia .com

este o combinație precisă de **cuvinte** și de **sunete** care mă conduc la o anumită formă de **Conștiință. Mantra** nu aparține de fapt niciunei religii, este pur și simplu un sunet care crează vibrații pentru a deschide **Conștiința** sau a produce efecte specifice într-unul sau în altul din corpurile mele energetice.

Aș putea fi înclinat să cred, atunci când cânt o **mantra**, că sunetul vine din gâtul meu. Parțial este adevărat, însă mai mult de atât, trebuie să-mi amintesc că aproximativ 70% din corpul meu este apă care vibrează și ea, iar apa este un excelent conductor de sunet. Mă gândesc la delfinii și balenele care comunică sub apă. Poate mai important de atât, laringele meu apasă pe coloana vertebrală și-mi face să vibreze oasele craniului și pe cele ale coloanei mele vertebrale, aceasta din urmă ***jucând rolul unei harpe acordate la sunetele universului***. Intenția mea este cea care face ca toate părțile ființei mele, spirituale și materiale, să intre în armonie pentru a mă ajuta să manifestez starea de **Conștiință** dorită. „Vibrația sonoră, atunci când este ghidată de intenție, se răspândește în tot corpul meu care o amplifică în maniera unei cutii de rezonanță și o emite ca un instrument muzical[14]."

„Lucrând asupra unui simbol, „trezim" toate forțele care îi corespund, la toate nivelele ființei[15]."

Printre **mantrele** cele mai cunoscute se află cea numită **AUM** sau în forma sa prescurtată **OM**ॐ. Această **mantra** ne-a fost transmisă de către înțelepții din Himalaya. Este **mantra** cea mai importantă din yoga. Pentru Hinduși, ea este considerată ca vibrația primitivă divină a Universului care reprezintă întreaga existență. De fapt această **mantra** se situează pe culmea lumilor, materială, a energiei, a timpului și a spațiului pe plan mental, acolo unde se găsește „cerul" pentru cele mai multe dintre marile religii ale lumii. Privind mai departe, vom vedea că **mantra HU** (se pronunță, YIOU) este cea care preia rolul de a se găsi pe culmea lumilor pure ale lui Dumnezeu, cu mult deasupra lumilor, materială, a energiei, a timpului și a spațiului. Pentru a face o comparație, să spunem că împart toate lumile creației în douăsprezece planuri, **mantra AUM** se situează pe planul al cincilea, iar **mantra Hu** pe al doisprezecelea plan.

O altă mantra foarte populară este: **OM MANI PADME HUM.**

Conform budiștilor, **OM MANI PADME HUM** este **Mantra cea mai esoterică.**

OM, Soarele a cărui energie acoperă[16] tot ce există;

MANI, solul planetar și uman în care trebuie să penetreze razele Soarelui pentru a trezi și a dezvolta VIAȚA;

PADME, parte din cunoștința eternă;

HUM, parte din realizarea Divinului și a sinelui;

La 5 iunie 2005, în nord-estul Indiei, la templul Kedarnath[17] în pre-Himalaya, am asistat la o ceremonie ținută pentru mine, Maharudrabeshek, de către 11 preoți care, între altele, mi-au recitat cele 1000 de nume ale lui Dumnezeu, și mi-au cerut să cânt mantra **OM MANI PADME HUM**, continuu tot timpul ceremoniei care a durat aproximativ două ore. A fost o experiență înălțătoare. De altfel, acompaniat de alte trei persoane din Québéc, am făcut călătoria special pentru această ceremonie.

Recitarea mantrei HU

Dacă ar fi să reținu doar un singur cuvânt din această carte acesta ar fi cuvântul HU, care se pronunță YIOU-OU. Dacă e să vorbesc despre: ***„Puterea cuvintelor... care mă eliberează"*** atunci cuvântul, HU, este cu siguranță cel mai semnificativ din această carte.

Cântecul lui HU este un sunet de deschidere a Conștiinței, vindecării și protecției.

Recitarea lui **HU** poate fi utilizată ca un exercițiu de contemplație. Contemplația constă în a-ți **„îndrepta atenția spre altceva"**, fie către Dumnezeu, Sfântul Spirit sau o ființă spirituală elevată. Contemplarea este un proces activ al gândirii care este liniștitoare pentru noi, occidentalii.

Conform acestui acestui principiu:

Devin acel ceva asupra căruia îmi îndrept atenția.

Este suficient să mă așez într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Să închid ochii și să pronunț cântând mantra HU

14 Alfred Tomatis
15 Mircea Eliade, Le Yoga, 1983

16 Acoperă sau umple
17 Unul dintre cele mai sfinte sanctuare dedicate lui Shiva situat lângă una dintre cele trei surse ale Gangelui, fluviul sacru al Indiei.

(se pronunță YIOU-OU-OU) în timpul expirației și asta timp de cinci până la douăzeci de minute pe zi.

Cântecul HU constituie un cântec al Iubirii către Dumnezeu.

Este vorba de a-mi îndrepta atenția asupra celui de-al treilea ochi, adică asupra locului situat între sprâncene, la rădăcina nasului. Tot timpul păstrându-mi ochii închiși, privesc la cum o monedă imaginară stă plasată pe acel loc, „cu atenție", ca și cum eu aș fixa-o, fără să forțez, dar cu un anume interes. Simultan, mă gândesc la Dumnezeu, la Sfântul Spirit sau la altă ființă spirituală elevată. Pot vizualiza cuvântul Dumnezeu și cuvântul HU.

Dacă nu se produce nicio experiență conștientă după douăzeci de minute, este preferabil să mă opresc pur și simplu. De altfel, faptul că nu resimt nimic în mod conștient nu înseamnă că în mine nu se întâmplă nimic. Pot ilustra aceasta prin exemplul unei zile petrecută la soare pe plajă. Chiar dacă vântul mă împiedică să simt căldura pe pielea mea, nu înseamnă că soarele nu o încălzește de fapt. Scopul exercițiului este de a îmi deschide **Conștiința** într-un mod natural, armonios, care ține cont de evoluția mea. În acest fel îmi pot parcurge experiența și sunt conștient de ceea ce se petrece în timpul contemplației, de exemplu, dacă o **Lumină** apare în fața celui de-al treilea ochi al meu, o imagine apare pe ecranul meu mental etc.

Atunci când fac un exercițiu de contemplare, îmi „polarizez" corpurile interioare spre un țel spiritual. Ca și cum aș fi alcătuit din miliarde de mici animale magnetice orientate către un obiectiv spiritual elevat, tot corpul meu, toate corpurile mele devin o busolă care mă orientează spre un singur tel: realizarea de Sine, pentru ca mai apoi să ating realizarea lui Dumnezeu.

În desfășurarea acestui exercițiu, viziunea mea interioară percepe diferite culori sau diferite peisaje. La fel, urechea mea interioară aude sunete cum ar fi șopotul unui pârâu, un cimpoi, mii de viori, tunetul, clopote, bâzâitul albinelor, foșnetul vântului printre arbori etc. Aceste imagini și sunete reprezintă toate, elemente conectate la diferitele planuri ale creației.

Se spune că:

Sunetul HU conține cele mai înalte vibrații care pot fi rostite cu vocea umană.

Acestei **mantre** îi sunt atribuite virtuți legate de protecție de care pot beneficia și o pronunț în situațiile de pericol.

Pot asculta mantra HU la: www.soundcloud.com/jacques-martel-atma.

Informații despre înregistrarea pe CD a recitării mantrei HU

Această **mantra** a fost înregistrată în 2003 în studioul Sélecson din orașul Québec (Canada). Mai multe persoane au participat la această înregistrare, dintre care câțiva practică această mantra de mai mult de 27 de ani. Pentru a nu da impresia unei aglomerări, am făcut înregistrarea de mai multe ori timp de mai multe ore, o zi întreagă de fapt, în reprize de 15 minute, pentru ca mai apoi să superpozăm totul. În timpul înregistrării unii dintre participanți au purtat căști care le-au pemis să păstreze tonalitatea notei universale LA, 440 de cicli pe secundă. Efectul rezonanței dă impresia unei imense caverne în formă de catedrală pe care o putem găsi în Himalaya sau a ecoului pe care lanțul de munți himalaian ni-l returnează în anumite locuri, mai ales în valea Tirmir în nordul Tibetului acolo unde sunetul și Lumina se unesc în anumite ocazii speciale. În momentul înregistrării, am avut prezența energetică a următorilor Maeștri: Fubbi Quantz, Gopal Das, Kata Daki, Lai Tsi, Peddar Zask, Rami Nuri, Towart Managi, Wah Z, Yabul Saccabi, Rébazar Tarzs. Pentru toți participanții, a fost o experiență înălțătoare care i-a îmbogățit pe mai multe planuri. Ascultând această **mantra** la căști îmi permite să apreciez mai mult puterea și dimensiunea magnifică a acestei **mantra**.

Este posibil să găsești pe Internet mai multe informații despre sunetul HU, numele secret al lui Dumnezeu. Textul acestui site este doar în engleză: **www.sourcetext.com/hupage/**

Iată câteva extrase care au fost traduse:

Extras din lucrare: *„**Dervișii zburători: Prezentarea ordinului Sufi**"* cunoscut sub numele de Mevlevis și sub cel al fondatorului, poetul și misticul Mevlana Jalaluddin Rumi ", de ShemsFriedlander.

„Atunci când Sheicul ajunge la locul său, el se prosternează și îmbrățișează solul. Toți cei care se vor învârti se așează și sunt acoperiți cu capa lor de către cei nu au participat încă la cel de-al patrulea selam. Ei se reîntorc în mormântul lor, dar într-o stare

de **Conştiinţă** modificată. Sheicul recită Fathia, prima sură din Coran, şi toţi dervişii îmbrăţişează solul apoi se ridică. După aceea Sheicul recită o rugăciune către Mevlana şi Shams Tabriz şi intonează sunetul „**HU**". Dervişii i se alătură intonând la rândul lor „**HU**", sunetul care reuneşte în el toate numele lui Dumnezeu."

Extras din lucrarea: „***Muzica Vieţii***" de Hazrat Inayat Khan

„Misterul lui **Hu** este revelat sufistului care e pe calea iniţierii. Adevărul, cunoaşterea lui Dumnezeu, este numită de către sufis „haqq". Dacă împărţim **cuvântul** „Haqq" în două părţi, sunetele sale asonante devin „**hu** ek", „**HU** semnificând „Dumnezeu" sau „adevăr", şi EK, în hindustani, semnifică „unic". Regrupate, ele exprimă un singur dumnezeu un singur adevăr. „Haqiqat", în Arabă, înseamnă adevărul esenţial; „hakim" înseamnă „stăpân" şi în acelaşi timp „cunoscător", toate aceste **cuvinte** exprimă caracteristicile esenţiale ale vieţii."

„Hur", în arabă, desemnează frumuseţea cerurilor; adevărata sa semnificaţie este expresia frumuseţii celeste. „Zahur", în arabă, înseamnă „manifestaţie", mai ales cea a lui Dumnezeu în cadrul naturii. „Ahura Mazda" este numele lui Dumnezeu cunoscut de Zoroastrieni. Primul **cuvânt** „Ahura", evocă **HU**, pe care este construit întregul nume."

„Toate exemplele se referă la originea lui Dumnezeu din cuvântul „HU" astfel că viaţa lui Dumnezeu este în toate lucrurile şi în toate fiinţele."

„Iehova era la origine „Yahwa", „ya" evocând **cuvintele** „oh" şi „**hu**". Însă atunci când sunetul ia forma pentru prima oară pe plan extern, el devine „a". De aceea „alif" sau „alfa" este considerat ca prima expresie a lui „**HU**", cuvântul originar. (pp. 27-29)"

Extras din lucrarea: „***Religiile Tibetului***" de Giusepe Tucci

„Figura creatorului, care corespunde lui Ishvara în anumite şcoli saivite, poartă diferite nume, printre care acelea de Nang ba ód Idan, Kun snang khyab pa et khri khug rgyal po. Ceea ce acesta a creat are două aspecte: lumea exterioară(phyi snod) şi cea care este conţinută în interiorul acesteia (bcud)- o diviziune care corespunde, în India, celei dintre bhajana-loka şi sattva-loka. Cosmologia care îi este ataşată este cu adevărat foarte veche, şi este construită de la un capăt la altul pe o bază dualistă. Din suflul care a ieşit din Creator au apărut două silabe „**HU HU**" şi progresiv

întregul univers."

Extras din lucrarea: „***Dicţionarul zeilor şi zeiţelor Egiptului***. de George Hart

„**HU**: zeul care personifică autoritatea printr-un cuvânt poruncitor."

„**HU** s-a născut dintr-o picătură de sânge căzută din falusul regelui soare Ra."

„Atunci când, conform teologiei erei piramidelor, regele devine o stea solitară, însoţitorul său este **HU**. Autoritatea regală este menţinută la trecerea pe celălat tărâm de către **HU**, ce recunoaşte supremaţia regelui şi îi permite monarhului să traverseze apele canalului său."

„Este tentant să punem în corelaţie **Hu** cu puterea limbajului lui Ptah, din legenda Memfită a creaţiei, care ordonă naşterea universului, şi a instigării **inimii** ♥ de către Ptah." (p,97)

Extras din lucrarea: „***Învăţăturile Secrete le tuturor Epocilor: Schiţă Enciclopedică a Filozofiei Simbolice, Masonice, Hermetice, Cabalistice şi Rozicruciene***" de Manly P.

„Godfrey Higgins afirmă că **HU**, cel Puternic, considerat ca primul colonizator al Marii Britanii, vine dintr-un loc pe care Triadele galilor o numeau „ţara verii", amplasamentul actual al oraşului Constantinopole. Albert Pike declară că acel cuvânt pierdut al francmasoneriei este ascuns în numele zeului druidic **HU**. Puţinele informaţii de care dispunem despre secretul iniţierii druizilor indică similarităţi între şcoala Misterelor şi şcolile Greciei şi Egiptului. **HU**, Zeul-Soare, a fost asasinat, apoi, după un anumit număr de probe şi ritualuri mistice, a fost readus la viaţă.

Extras din lucrarea: „***Flautul lui Dumnezeu***" de Sri Paul Twitchell

„Umplând lumea noastră cu sunetul creatorului **HU**, numele necunoscut al lui Dumnezeu, vom deveni un canal pentru Spiritul Divin. Atunci când îl utilizez într-o manieră potrivită, îl pronunţ cu voce tare sau în tăcere, SUFLETUL creator permite SUFLETULUI nostru să încalece vibraţiile divine pentru a traversa toate regatele timpului şi spaţiului atingând în acest fel destinaţia noastră glorioasă." (p.84)

„Spiritul, Vocea lui **HU-HU** adesea denumit SUGMAD-care

este adevăratul nume al lui Dumnezeu în regiunile superioare, are o mare calitate: aceea de a crea un efect. Pe măsură ce traversează lumile, de la sursa sa din centrul întregii creații, până deasupra lumii terestre, ea are nevoie de distribuitori, și se deschide prin intermediul SUFLETELOR." (p.86).

„Strămoșii au dezvoltat sunetul înaintea oricărui alt studiu al Spiritului. Astfel, muzica a devenit prima artă care a apărut în lume. Muzica nu este decât o ramură a Cântului lui SUGMAD, lui **HU**, reprezentantul a tot ce există." (p.91)

Extras din lucrarea: „***Fiți HU***"

„În fiecare moment al vieții voastre, trebuie să fiți **HU**. E vorba de mult mai mult decât de a psalmodia pur și simplu „**HU**". E vorba de a fi **HU**. Acest Sunet trebuie să fie întotdeauna în atomii voștri. Trebuie să fie cu voi pentru a vă conduce atunci când sunteți la muncă, atunci când sunteți acasă, atunci când luați masa cu familia voastră. Trebuie să fiți unul cu **HU**. Și, identificându-vă mereu din ce în ce mai mult cu **HU**, veți descoperi că aveți mai multă bucurie în viața voastră"

„Am utilizat bine **cuvintele** pentru a încerca să vă arăt un lucru. Nu pot să vă descriu adevărul prin cuvinte. Pot să vă dau idei; pot să vă ofer imagini. Iată ce vă propun; trăiți-vă viața ca și cum ați fi unul cu **HU** în maniera în care fiecare clipă din viața voastră să devină un exercițiu spiritual. Atunci când vorbiți unui străin, atunci când sunteți cu cei pe care îi iubiți, sunteți în cadrul unui exercițiu spiritual. Trăiți și evoluați în corpul ECK[18]."

„Ca și atom al corpului ECK, există un sunet care vine din voi. Acest sunet este **HU**. Acest sunet nu vine doar din voi, el este persoana voastră. Trebuie să știți că acest corp pe care îl aveți nu este decât un scut, o barieră- un scut greu și grosier și o barieră care încearcă să vă împiedice să auziți și să vedeți adevărata voastră identitate ca SUFLETE." (p.278)

Extras din lucrarea: „***Mesajul Sfinxului***" de Graham Hancock et Robert Bauval

„Atunci când vorbeau despre Sfinx, egiptenii antici utilizau frecvent derivatul haranian „hwl" ; însă ei cunoșteau la fel de bine și alte nume: „HU", de exemplu..." (p.5)

18 © ECKANKAR, ECK poate semnifica Sfântul-Spirit, energia divină, bânie, prana, chi etc

MĂRTURII

În timp ce scriu, sunt pe cale să ascult cântecul HU pe care îl găsesc întotdeauna minunat și inspirator! Am impresia că mă aflu în Tibet, alături de călugării budhiști.

*Cântecul mă conectează la acea parte din mine care aspiră la o mai mare deschidere, armonie, pace, înțelepciune. Pun cântecul lui **HU** în cameră atunci când simt că ambianța este grea și asta limpezește foarte mult atmosfera.*

*Când am nevoie să revin la esențial în viața mea, ascult cântecul lui **HU** care mă reconectează la divinitatea mea. El mă ajută să mă recentrez atunci când am tendința să mă dispersez. Se poate ca uneori să ascult cântecul lui **HU** o după-amiază întreagă, pentru că simt că am nevoie de asta. După aceea mă simt calmă. Mă simt mult mai plină de gânduri de Iubire îndreptate către mine însămi și către alții.*

M.L.

Concluzii

Am reuşit să **Conştientizez** mai mult, parcurgând această carte, importanţa **cuvintelor** şi mai ales puterea lor care poate fi negativă, însă mai ales pozitivă, şi acum ştiu să o utilizez bine. M-am întrebat adesea cum se face că persoanele publice respectabile şi/sau care au atins un anume nivel de Conştiinţă, nu utilizează decât formulări pozitive şi dau o mare atenţie **cuvintelor** pe care le utilizează fără să trebuiască să li se spună ce trebuie să facă. Am remarcat că vine un timp în care pot simţi efectele pe care le are asupra mea un **cuvânt** negativ, fie o stare de rău sau de disconfort, sau cele ale ale unui **cuvânt** pozitiv, stare de bine şi confort.

Această carte relevă modalităţile prin care pot să simt mai multă deschidere a **Conştiinţei**, acea libertate şi aceea înţelepciune care sunt în mine pentru a-mi da şansa să le manifest din ce în ce mai mult.

Din 1998 până în 2003, am ţinut ateliere în Europa de la 6 până la 9 luni pe an în aproape toate weekend-urile. În timpul acestei perioade, mai multe persoane au participat la atelierele mele unele dintre ele revenind ca asistenţi, ceea ce le permitea să integreze mai bine ceea ce învăţaseră mai înainte. Noul lor rol de spectatori le permitea să aibă o vedere de ansamblu asupra a ceea ce se petrecea în atelier, Aşadar, auzindu-mă cum îi corectez asupra formulărilor lor pe ceilalţi participanţi le oferea mai multe avantaje pentru a-şi modifica formulările din viaţa lor.

Şi mai mulţi dintre ei mi-au spus, ceva mai târziu, raportat la această manieră de a vorbi: *„Ştii, Jacques, ceea ce găsesc că este mai dificil de trăit, acum când pun în practică toate lucrurile despre limbaj, este de a resimţi tot negativul pe care îl degajă anumite **cuvinte** pe care oamenii le utilizează şi de a fi mai conştient de limitările pe care aceştia şi le impun lor înşişi şi altora prin utilizarea acestor **cuvinte**.*

Aşadar, dacă cineva pronunţă **cuvinte** care mă pot afecta, cea mai bună modalitate pe care o cunosc pentru a contracararea asta este de a spune pur şi simplu „**MULŢUMESC**" în interiorul meu şi, eventual, acel inconvenient va tinde să dispară chiar dacă Realitatea rămâne aceeaşi.

După ce am citit această carte, sunt acum mai conştient de procesul **cuvintelor** şi de consecinţele pe care acestea le pot

avea în viaţa mea. Sunt, deci, mai responsabil de ameliorarea soartei mele. Totuşi, asta cere practică şi acest lucru îl fac cu oamenii din anturajul meu, cu cei cu care lucrez în atelierele şi conferinţele mele. Nu pot corecta pe toate persoanele care mă înconjoară, însă pot rămâne deschis şi conciliant şi pot spune „**Mulţumesc**" din adâncul **inimii** ♥ mele pentru ceea ce ştiu şi mă ajută în viaţă.

În ceea ce mă priveşte, îmi permit să corectez persoanele care lucrează cu mine, la mine în birou, deoarece asta face parte din Conştiinţa de grup a mediului de lucru în care fiecare evoluează şi dă mai multe şanse fiecăruia de a lucra cu mai mare deschidere de **Conştiinţă**, cu mai multă **Iubire**.

Vă sugerez să practicaţi ceea ce aţi **Conştientizat** din această carte şi să vă daţi seama repede de rezultatele pe care aceasta le are asupra **Conştiinţei** voastre, asupra stării voastre de bine.

Baraka Bashad!
Binecuvântări!
Jacques Martel

Despre autor

Născut la Montréal (Canada) în septembrie 1950, *Jacques Martel* şi-a terminat în 1977 formaţia de inginer electrician la Universitatea Laval din Québec şi a devenit membru al Ordinului inginerilor din Québec. Mai apoi a fost profesor în electricitate şi electronică pe lângă un organism guvernamental, Centre de Main-d'œuvre du Canada (CMC) şi formator într-o întreprindere privată.

El a arătat mereu un viu interes pentru comunicare în toate formele sale. După ce şi-a terminat studiile universitare, formele de media electronice i-au atras atenţia şi a urmat în 1977 un curs de formare în cadrul Collège des Annonceurs en Radio et Télévision (CART) din Québec. După aceea, timp de doi ani, a participat ca animator şi documentarist la mai mult de o sută de emisiuni televizate despre sănătate şi starea de bine care sunt distribuite la televizor printr-o reţea privată în întreaga provincie Québec.

Dorinţa sa de a înţelege şi „ cealaltă latură a lucrurilor" l-a condus spre o căutare spirituală care i-a reorientat complet viaţa. În 1978 a întreprins cercetări în „Vitaminoterapie", de asemenea, numită, „abordare ortho moleculară" urmând o abordare holistică sau globală a fiinţei, Abordarea sa se înscrie în cele ale cercetătorilor psihiatri, chimişti, biochimişti canadieni, americani şi europeni din domeniu. Anul 1988 este cel în care şi-a început formarea în dezvoltarea personală. Această formare l-a atins atât de mult încât a devenit animator de ateliere de dezvoltare personală, activitate care îi va ocupa întregul timp, începând din 1990, în calitate de psihoterapeut.

Îmbogăţit de „Adevărurile" pe care le descoperă, comunicatorul din el a ales să împărtăşească fructul refecţiilor sale cu un număr cât mai mare posibil de persoane. Astfel, „Centre de Croissance ATMA" a văzut lumina zilei în 1990 pentru a deveni ATMA inc. În 1996, regrupând ***„ Les Éditions ATMA Internationales"*** (cărţi) şi ***„Les Productions ATMA Internationales"*** (CD muzică şi video). Jacques Martel îşi asumă încă preşedinţia acestora.

Din 1990, îşi continuă neîncetat formarea personală şi profesională, ceea ce i-a permis, de-a lungul anilor, să dobândească o reputaţie solidă în acest domeniu. 1995 este anul în care şi-a obţinut formarea în domeniul de Rebirtheur (tehnică de respiraţie conştientă) la Centrul Héléna Marcoux.

Vasta sa experienţă îi permite, de asemenea, să intervină şi în calitate de consultant pe lângă terapeuţi şi alţi profesionişti din sănătate.

În 1991, şi-a găsit locul în viaţa sa proiectul scrierii unei cărţi. Încet dar sigur, cartea ***„Marele dicţionar al bolilor şi afecţiunilor"*** s-a pregătit să vadă lumina zilei. Cunoştinţele pe care domnul Martel le-a achizitionat de-a lungul formaţiei sale de inginer electrician i-au

permis să întreprindă o călătorie de la tangibil la intangibil şi de la practică la intuiţie; la fel, numeroasele sale ateliere şi conferinţe i-au confirmat legătura strânsă dintre maladie (afecţiuni...) şi gând (sentimente şi emoţii) ca sursă de conflict ce poate duce la declanşarea maladiilor. Iată-l, deci, gata să-şi scrie cartea care va vedea în sfârşit lumina zilei în aprilie 1998.

În 1993, devine Maestru REIKI (tehnică de vindecare energetică). Din 1994 până în 1998, este preşedintele „Asociaţiei Canadiene şi din Québéc a Maeştrilor REIKI" (ACQMR). Din 04/04/04 (4 aprilie 2004), a devenit mult mai conştient de Calea pe care trebuie să o urmeze pentru a-şi dezvolta mai mult modalităţile prin care se poate îndrepta spre vindecarea fizică, emoţională, mentală şi spirituală.

Domnul Martel ţine conferinţe şi participă la saloane de sănătate şi stare de bine. El a animat din 1988 până în 2013, ateliere în Québec, în Europa şi insulele La Réunion şi Maurice din Polinezia Franceză. El formează la cerere alţi terapeuţi cu ajutorul ***Tehnicii de vindecare emoţională***, TIC (Tehnica de Integrare prin Inimă) care a dezvoltat cursuri în ultimii ani şi care a dat rezultate pozitive clientelei sale. A dat în acelaşi timp ocazia unei formări intitulată: „Pe Calea Trezirii" ce ajută persoanele care doresc să se deschidă interior pentru a accede la alte nivele de conştiinţă, şi asta, în toată siguranţa şi cu toată sinceritatea.

El a mai creat şi **Tehnica omuleţilor din beţe©** care este o tehnică simplă şi eficace de auto-vindecare emoţională. Ea permite armonizarea relaţiilor conflictuale şi eliberarea de dependenţele şi ataşamentele faţă de alţii. A autorizat scrierea unei cărţi despre acest subiect de către Lucie Bernier şi M . Robert Lenghan. (***Tehnica Omuleţilor din beţe© la Éditions ATMA internationales***).

Interesul pe care l-a suscitat de-a lungul anilor publicului şi terapeuţilor cartea ***Marele dicţionar al Bolilor şi Maladiilor,*** demonstrează pertinenţa unei asemenea lucrări care a putut fi citită de mai mult de 1 milion de cititori în lumea întreagă, ceea ce o face să fie un „Best-seller".

Pe lângă a doua ediţie a cărţii **Marele dicţionar al bolilor şi afecţiunilor (2007), Jacques Martel** a editat şi alte lucrări complementare care sunt foarte apreciate de către toate persoanele aflate în căutarea vindecării şi a stării de bine. Menţionăm şi alte cărţi cum ar fi:

- Conştiinţă, Iubire şi Vindecare, Volumul I şi II(iunie 2016)
- Tehnica de Integrare prin Inimă (septembrie 2015)
- Puterea Tehnicii Reiki, Forţa Vieţii, Forţa Vindecării (noiembrie 2014)
- Puterea ANGAJAMENTULUI... sau cum să acţionăm când CÂŞTIGĂM (2014)
- ATMA, puterea Iubirii (2005), (2013) a doua ediţie

- ATMA și cercul Vindecării (2008), (2013) revăzut și îmbunătățit
- Reîntoarcerea la sursă (2011)
- PUTEREA CUVINTELOR...care mă eliberează! (2011)
- Cele 5 ETAPE pentru a Ajunge la VINDECARE (2010)

Există, de asemenea, mai multe CD-conferințe, CD-uri cu meditații controlate, disponibile pe platforme numerice, capsule VIDEO despre diferite tematici asupra sănătății și stării de bine, disponibile pe: www.atma.ca et www.jacquesmartel.com.

PARCURS PROFESIONAL

1977	Diplomă de inginer electrician, Universitatea Laval din Québec, Canada
1977 - 1987	Membru al Ordinului Inginerilor din Québec
1978 - 1988	Terapeut în vitaminoterapie (abordare ortomoleculară)
1985 - 1986	Membru al Asociației canadiene pentru sănătate mentală.
1987	Formare la Collège des Annonceurs en radio et Télévision du Québec (CART)
1987 - 1990	Animator și documentarist pentru emisiuni TV despre Sănătate și Stare de bine, (mai mult de o sută).
1988 - 2012	Psihoterapeut
1990	Președinte fondator al Centrului de creștere ATMA.
1993	Formare de Maestru REIKI.
1994 - 1998	Președinte al ACQMR (Asociația Canadiană și din Québec a Maeștrilor REIKI)
1996	Diplomă de rebirthteur profesionist (tehnică de respirație conștientă) a institutului Héléna Marcoux .
1996 - 2002	Membru al Corporației practicienilor de medicină alternativă din Québec (CPDMQ) .
1998 - 2013	Conferențiar și animator de ateliere de dezvoltare personală în Europa (Franța, Elveția, Belgia, Polinezia Franceză, Insula La Réunion, insula Maurice)

Cărți publicate de Clara Toma Publishing House

Jacques Martel	**Conștiență, iubire, vindecare**	**28 lei**
Lise Bourbeau	Viața după moarte - Arrisiel	35 lei
Lise Bourbeau	Puterea iertării - Benani	35 lei
Lise Bourbeau	Puterea revelării secretelor - Carina	35 lei
Lise Bourbeau	Împăcarea cu trecutul - Diane	35 lei
Lise Bourbeau	Wow! Eu sunt Dumnezeu. Și tu ești!	26 lei
Clara Toma	A 8-a zi a săptămânii	15 lei
Liviu Mihai Șimo	Corbul Încruntat	10 lei
Mabel Katz	Frecventa Zero	24 lei
Clara Toma	Iubesc viața, viața mă iubește	10 lei
Clara Toma	Iubește-te! 108 moduri de a practica iubirea de sine	18 lei
Clara Toma	Iubindu-te... 22 poezii de dragoste	10 lei
Alex Toma, Clara Toma	Mere dulci, mere acrișoare.....de povestit la culcare	10 lei
Mihaela Ioana	O emoție, o poveste. Povești pentru mari și mici	20 lei
Clara Toma	Următoarea bătaie a inimii nu ne e garantată... și alte vorbe care sună bine...	15 lei
Clara Toma	Vrei o viață liniștită? Fă-ți femeia fericita!	10 lei
Clara Toma	Vrei să te facă fericită? Dă-i o oră liniștită!	10 lei
Format E-book		
Clara Toma	"Armonia trup minte suflet prin sinergia simturilor"	12 lei
Clara Toma	"Comunicarea nonverbala"	12 lei
Clara Toma	"Devenim cine suntem, suntem cine devenim"	8 lei
Clara Toma	"Iubesc Viata, Viata ma iubeste"	7 lei
Clara Toma	"Iubește-te! 108 moduri de a practica iubirea de sine"	14 lei

"Aşadar, dacă cineva pronunţă cuvinte care mă pot afecta, cea mai bună modalitate pe care o cunosc pentru a contracararea asta este de a spune pur şi simplu „**MULŢUMESC**" în interiorul meu şi, eventual, acel inconvenient va tinde să dispară chiar dacă Realitatea rămâne aceeaşi.

După ce am citit această carte, sunt mult mai conştient de procesul cuvintelor şi de consecinţele pe care acestea le pot avea în viaţa mea. Sunt, deci, mai responsabil de amploarea soartei mele. Totuşi, asta este practică şi acest lucru îl fac cu oamenii din anturajul meu, în cel cu care lucrez în atelierele şi conferinţele mele. Îl pot corecta pe toate persoanele care mă înconjoară. Eu pot rămâne deschis şi conştient şi pot spune „**Mulţumesc**" din adâncul inimii ♥ tuturor pentru tot ce ştiu şi mă ajută în viaţă."

Jacques Martel

Puterea cuvintelor... care mă eliberează

Jaques Martel

Jacques Martel

Puterea cuvintelor...

care mă eliberează

CLARA TOMA
PUBLISHING HOUSE
2020